AMIT GOSWAMI, PH. D.

DOCTORUL CUANTIC

ghidul unui fizician
pentru sănătate şi vindecare

Această carte este dedicată vindecării planetei Pământ

Prefață

Permiteți-mi să mărturisesc de la început faptul că scriu această carte în calitate de teoretician, de specialist în fizică cuantică, pentru care medicina reprezintă un domeniu propice pentru aplicarea noii paradigme a ştiinței bazate pe întâietatea conştiinței. După cum cititorul probabil ştie, această nouă ştiință are putința extraordinară de a integra numeroase domenii distincte ale activității umane, chiar şi ştiința şi spiritualitatea.

Dacă există vreun domeniu care să necesite integrare, acela este medicina. Dacă există vreun domeniu care să necesite o paradigmă integrativă, care să poată justifica toate modelele diferite de vindecare, acela este medicina. Carențele modelului medical convențional sunt evidente de ceva vreme. Soluțiile pe care acesta le propune sunt abuzive şi au prea multe efecte secundare. Nu există un model medical convențional pentru tratarea majorității bolilor cronice şi degenerative (teoria microbilor şi predispoziția genetică nu oferă o explicație pertinentă pentru cele mai multe afecțiuni din această categorie). În fine, medicina convențională este costisitoare.

Dimpotrivă, există atât de multe modele medicale alternative bazate pe tot atât de multe filosofii! Eu voi aminti trei dintre acestea. Pentru medicina minte-corp, mintea este deopotrivă factorul „distrugător" şi „vindecător". Medicina chineză interpretează boala şi remediul ca fiind problema, respectiv soluția mişcării unei energii tainice, numite qi. Pentru medicina indiană Ayurveda, boala indică existența unor dezechilibre ale atributelor tainice pe care le avem - numite dosha - iar soluția constă în corectarea acestor dezechilibre.

Ce criterii aplicăm atunci când alegem unul din aceste stiluri diferite de medicină? Cel puțin, medicina convențională se fundamentează pe o singură filosofie - realismul materialist (totul se bazează pe materie, care este singura realitate) - astfel încât cei care practică acest tip de medicină se pot consulta reciproc, fără dificultate. Medicina alternativă nu beneficiază de acest „lux".

Putem vorbi de o încercare de a defini o „metafizică holistă" drept fundament al medicinei alternative; aceasta are la bază ideea că întregul este mai mare decât părțile. Însă neajunsul acestei filosofii constă într-o prejudecată materialistă fundamentală, conform căreia mintea şi qi, deşi nereductibile la părți, sunt totuşi materiale la origine; cele două sunt înțelese drept proprietăți cauzale dinamice ale materiei nereductibile la părțile componente. Din pricina acestei prejudecăți materialiste, acest tip de holism nu a dobândit nici popularitate, nici succes.

Şi totuşi, dacă încercăm să înțelegem medicina alternativă cu ajutorul metafizicii materialiste, ne lovim de paradoxuri. În plus, există numeroase date inexplicabile, dintre care cele mai cunoscute se referă la vindecarea spontană; dispariția peste noapte a cancerului, fără utilizarea vreunui medicament, este un exemplu de vindecare spontană. Se impune o schimbare de paradigmă.

Din fericire, ajutorul soseşte dintr-o direcție neaşteptată. De ceva timp, o nouă paradigmă a fizicii, a fizicii cuantice, a evidențiat deficiențele, la nivel conceptual, ale realismului materialist - metafizica întreținută de medicina convențională. Medicul Andrew Weil a dat cândva unui capitol dintr-o carte titlul *Ce au doctorii de învățat de la fizicieni*. Ce a adus Weil în discuție este schimbarea majoră de paradigmă pe care fizica o

înregistrează de o perioadă bună de timp. În ultima vreme, această schimbare de paradigmă a căpătat o nouă direcție şi devine evident nu doar faptul că noua fizică este importantă pentru fizica şi chimia tradiționale, ci şi faptul că mesajul acesteia trebuie aplicat şi ştiințelor biologice.

Apare astfel următoarea întrebare: poate noua fizică să reunească modelele diferite pe care le propun medicina convențională şi cea alternativă? În această carte, eu demonstrez că răspunsul este afirmativ.

În cărțile mele mai vechi, gândind ca un specialist în fizică cuantică, am dezvoltat un nou mod de a face ştiință, pe care îl numesc ştiință în interiorul conştiinței. Este o ştiință bazată pe întâietatea conştiinței; conştiința reprezintă fundamentul întregii existențe, iar toate paradoxurile cuantice cu care ne confruntăm dispar atunci când fizica cuantică este definită în interiorul acestei metafizici. Între timp, alți cercetători au reuşit să impună necesitatea existenței unor niveluri extrafizice ale experienței. Roger Penrose a demonstrat faptul că ceea ce calculatoarele nu pot imita este acea caracteristică ce defineşte mintea - înțelesul. Înseamnă că mintea este extrafizică, este independentă de creier. Rupert Sheldrake a postulat existența unor câmpuri morfogenetice extrafizice, care justifică morfogeneza în biologie. Eu însumi am demonstrat că un studiu corespunzător al datelor ce țin de creativitate indică fără echivoc existența unui alt corp extrafizic, numit intelect supramental. Psihanalistul Carl Jung a identificat acest domeniu cu acela al intuiției.

În această carte, eu demonstrez că atunci când medicina se fundamentează pe întâietatea conştiinței, ținând cont de toate aceste „corpuri" ale conştiinței (câmpuri morfogenetice, minte şi corp supramental, pe lângă cel fizic), atât medicina convențională, cât şi cea alternativă pot fi formulate în termeni proprii, şi chiar mai mult decât atât. Atunci când plasăm fizica cuantică la baza definiției pe care o dăm medicinei, argumentul „dualismului", pe care medicina convențională îl opune validității postulării mentalului non-fizic şi a altor corpuri susținute de teoriile noastre, este anulat.

Noua paradigmă a medicinei, pe care eu o numesc Medicină Integrală, arată limpede cum se produce vindecarea minte-corp, cum funcționează sistemele medicale din China şi India, cum acționează homeopatia. Medicina Integrală ne oferă, de asemenea, detalii însemnate referitoare la modul în care ne putem folosi de toate aceste practici în acelaşi timp dacă este nevoie, inclusiv de medicina convențională.

Prin ce se deosebeşte Medicina Integrală, aşa cum este definită în această carte, de medicina integrativă, de care se ocupă numeroşi alți autori? Puteți considera că Medicina Integrală înseamnă acelaşi lucru cu medicina integrativă, deoarece ambele au acelaşi obiectiv. Totuşi, variante ale medicinei integrative utilizează ceea ce poartă denumirea de abordare cu ajutorul „teoriei sistemelor", pentru a reuni modele distincte. Medicina Integrală reuneşte aceste modele integrând metafizica pe care se fundamentează toate tipurile de medicină, inclusiv medicina alopată. Aceasta este o abordare foarte nouă. Este o realizare foarte recentă, ce poate reprezenta o bază legitimă pentru o schimbare de paradigmă în medicină.

Chiar şi în interiorul practicii medicale, anumiți doctori, printre care se remarcă Andrew Weil, Deepak Chopra (de la care avem minunata expresie „vindecare cuantică") şi Larry Dossey analizează deja aspectele cuantice ale vindecării. Cartea de față cuprinde şi aceste informații.

Vorbesc despre teorie, vorbesc despre noi informații, explic concepte, metode şi tehnici ale medicinei alternative şi explic vindecarea spontană. Vorbesc chiar şi despre componenta spirituală a vindecării. Vorbesc despre problema morții din această nouă perspectivă şi vorbesc despre nemurire, sau despre ceea ce eu numesc trup nemuritor. Însă cel mai important, îi ofer cititorului o idee despre ce înseamnă boala, ce înseamnă vindecarea şi cum pot fi abordate cu înțelepciune boala şi vindecarea. În primul rând, menirea acestei cărți este de a-l ajuta pe cititor să găsească înțelesul diverselor lucrări de medicină - convențională şi alternativă - şi să afle calea spre sănătate.

Îi mulțumesc Umei, soția mea, pentru că a fost sursa de inspirație a acestei cărți şi pentru că a contribuit în diferite moduri la definitivarea ei. Îi mulțumesc editorului de carte, Richard Leviton, pentru că m-a rugat să scriu cartea şi pentru că m-a sprijinit, precum şi echipei de la Hampton Roads, pentru minunata muncă de producție. În fine, le mulțumesc tuturor medicilor care au constituit o sursă permanentă de încurajare şi inspirație.

PARTEA I

Cine este doctorul cuantic?

1. Nu vă temeți, doctorul cuantic este aici

Ce este un doctor cuantic? Un doctor cuantic este un practician al medicinei care cunoaşte erorile concepției deterministe clasice newtoniene, introduse în fizică cu multe decenii în urmă. Un doctor cuantic îşi fundamentează opiniile pe principiile noii fizici, numite şi fizică cuantică. Şi nu doar atât. Doctorul cuantic aplică ideile fizicii cuantice în practica medicală.

Vă puteți întreba: cum este practica medicală influențată de o concepție? Spre deosebire de principiile clasice ale fizicii, conform cărora lumea este o maşinărie determinată, fizica cuantică nu poate fi nici măcar înțeleasă dacă nu se fundamentează pe întâietatea conştiinței: conştiința ocupă primul loc; este baza întregii existențe. Restul, inclusiv materia, este o posibilitate a conştiinței. Iar conştiința alege din aceste posibilități toate evenimentele pe care le trăim.

Înțelegeți acum? Medicii din vechea tagmă a celor devotați fizicii clasice practică medicina mecanică, concepută pentru maşinării (astfel este privit pacientul în concepția clasică) şi de către maşinării (medicii care sunt maşinării autodeclarate). Să fie bine înțeles: medicina aplicată pacientului, medicina alopată, este şi ea de natură mecanică, fiindcă utilizează substanțe chimice, intervenții chirurgicale mecanice sau transplant de organe şi tratament cu radiații. Un doctor cuantic, pe de altă parte, practică medicina conştientă, concepută pentru oameni, nu pentru maşinării. Ceea ce prescrie medicina conştientă include aspectul mecanic, dar se extinde şi la domeniile vitalității şi înțelesului, chiar şi la iubire. Dar cel mai important este faptul că, în calitate de practicieni ai medicinei conştiente, doctorii cuantici plasează conştiința în mijlocul practicii lor.

Evident, doctorul cuantic este în prezent doar o idee dezvoltată în această carte, idee pe care o întâlniți probabil pentru prima dată. Dar dacă ideea există şi, după cum voi demonstra, deține putere integratoare, oare punerea ei în practică datează de multă vreme? De fapt, această idee a fost parțial pusă în practică din timpurile străvechi şi continuă să fie aplicată şi în zilele noastre.

Mă refer la cei care practică ceea ce astăzi poartă denumirea de medicină alternativă sau complementară, incluzând sistemele de acupunctura şi medicină chineză tradițională, Ayurveda (dezvoltată în India), vindecarea spirituală, homeopatia, de dată mai recentă şi medicina minte-corp, foarte recent apărută. Cei care practică medicina alternativă se apropie de modelul doctorilor cuantici. Sistemele lor medicale se adresează ființelor conştiente şi au mai mult decât o dimensiune mecanică. Din nefericire, aceşti practicieni întreţin o confuzie de principii deloc neglijabilă (despre care vom vorbi mai târziu).

Deşi cultura în care trăim promovează constant progresul „însemnat" al medicinei mecanice, totuşi, mulți sunt dezamăgiți de aceasta. Unul dintre motive este acela că oamenii simt lipsa unui contact uman conştient, pe care îl aşteaptă de la cel care îi vindecă. Pe de altă parte, în ciuda „miracolelor" sale, medicina alopată nu este eficientă pentru mulțimea afecțiunilor cu care ne confruntăm zilnic - bolile cronice, de pildă. De asemenea, acest tip de medicină şi intervențiile medicale mecanice sunt foarte costisitoare.

Astfel, deşi „maşiniştii" din medicină îşi manifestă deschis disprețul pentru practicile alternative, medicina alternativă câştigă teren. Din nefericire, acest fapt nu face decât să acutizeze reacțiile celor care practică medicina convențională, alopată. Înainte, aceştia îşi permiteau să rămână indiferenți. Însă acum, deoarece riscă să-şi piardă pâinea, mulți dintre ei poartă un război total împotriva medicinei alternative. Medicina alternativă este medicină voodoo, susțin aceştia.

Dacă lumea este maşinărie, dacă mintea este maşinărie, dacă până şi sufletul este maşinărie, aşa cum afirmă unii observatori, atunci cum poate avea validitate şi altceva decât medicina mecanică?

Cei care practică medicina alternativă contraatacă. Să amintim doar două dintre argumentele acestora. Medicamentele alopate au efecte secundare. De ce să ne otrăvim inutil organismul? Metodele utilizate în medicina convențională, precum vaccinările în perioada copilăriei, slăbesc sistemul imunitar atât de mult, încât

ulterior devenim mai vulnerabili în fața bolilor. De ce să acceptăm astfel de intervenții, fără să le punem la îndoială?

Pe toți ne preocupă sănătatea şi vindecarea, binele organismului nostru. Toți căutăm această stare atunci când nu o avem. Însă împărțirea drastică a practicii medicale în două tabere - convențională şi alternativă - îngreunează alegerea metodei potrivite de vindecare, atunci când aceasta se impune. După ce criterii să ne conducem pentru a face o astfel de alegere? Este mai bine să combinăm mai multe tehnici de vindecare decât să utilizăm una singură? Ce ar trebui să facem pentru a ne menține sănătatea, pentru a preveni, în primul rând, îmbolnăvirea? Ne putem vindeca fără a utiliza instrumente fizice sau chimice de vindecare?

Răspunsurile la aceste întrebări depind de cei pe care îi întrebăm. Sunt adevărate măcar câteva dintre relatările legate de vindecarea spontană? Unii specialişti susțin că da. Însă este vindecarea spontană accesibilă tuturor? Practicieni ai anumitor tradiții medicale răspund afirmativ, în timp ce alții susțin cu tărie contrariul. Oare ar trebui să ne considerăm norocoşi dacă la vârsta mijlocie sau la bătrânețe nu suferim decât de câteva boli cronice, fără ca viața să ne fie pusă în pericol de afecțiuni majore? Să acceptăm ideea că stresul şi lipsa de vitalitate sunt prețul pe care trebuie să-l plătim pentru stilul modern de viață? Poate că da, afirmă unii specialişti. De ce este factorul economic atât de important pentru sănătate şi vindecare? Ne pare rău, susțin specialiştii. Se reduce medicina doar la patologie? Nu putem încerca să dobândim sănătatea „pozitivă", în care vitalitatea şi starea de bine să aibă întâietate? Nu ştim, spun specialiştii.

Adevărul este că nu putem începe să răspundem cu prea multă credibilitate la aceste întrebări, fără a dezvolta o paradigmă completă care să cuprindă toate sistemele medicale ce dispun de date clinice corespunzătoare care să le confirme eficiența. Trebuie să punem capăt stării curente de confuzie între paradigme, ce predomină în medicină.

Nu vă temeți, doctorul cuantic este aici. Ca şi principiile sale, doctorul cuantic are capacitatea de a integra. În această carte demonstrez că, atunci când medicina este definită în interiorul metafizicii complete a întâietății conştiinței, medicina convențională (alopată) şi medicina alternativă (inclusiv practicile menționate deja) se pot reconcilia. Mai mult, domeniile diferite de aplicabilitate ale acestora, chiar şi relațiile existente între ele sunt bine înțelese.

S-au depus deja anumite eforturi pentru integrare (Ballantine 1999; Grossinger 2000), însă fără sprijinul unui set de principii integrative, rezultatele nu sunt convingătoare. Medicina definită în interiorul principiului cuantic al întâietății conştiinței, ce oferă răspunsuri satisfăcătoare tuturor întrebărilor amintite în paragrafele anterioare, poate pune capăt războiului dintre paradigme, deoarece propune o paradigmă nouă şi solidă pentru întreg domeniul medicinei, în interiorul unei set de principii integrative.

Este această veste bună prea bună pentru a fi adevărată? Nu vă faceți griji. Medicina definită în interiorul conştiinței cuantice face parte dintr-o revoluție generală, o schimbare autentică de paradigmă, a cărei amploare o depăşeşte pe cea a revoluției lui Copernic, şi care se petrece astăzi în cadrul tuturor ştiințelor, inclusiv în fizică, chimie, biologie şi psihologie.

Definiții

Am ordonat aici câteva definiții mai cuprinzătoare, deşi probabil cititorul este deja familiarizat cu acestea.

Medicina convențională sau alopată porneşte de la premisa că boala se datorează fie unor agenți exteriori nocivi, precum microbii (bacteriile şi viruşii), fie funcționării mecanice necorespunzătoare a unui organ intern, în medicina alopată, remediul constă în principal în tratarea simptomelor bolii până ce acestea dispar, cu ajutorul medicamentelor, al intervențiilor chirurgicale şi (în cazul cancerului) al terapiei cu radiații. Tehnici noi, mai puțin obişnuite, precum terapia genelor sau nanotehnologia, care au la bază ideea corectării deficiențelor mecanice existente la nivel molecular, rămân de domeniul ştiințifico-fantasticului.

Spre deosebire de aceasta, medicina minte-corp pleacă de la ideea că boala are drept cauză o problemă existentă la nivel mental, ca, de exemplu, stresul. Remediul constă în corectarea problemei cu ajutorul minții, pentru ca apoi aceasta să corecteze fiziologia.

Acupunctura susține ideea că boala apare din cauza unor dezechilibre existente pe traseele fluxului de energie (qi) în organism. Remediul constă în corectarea acestor dezechilibre prin înțeparea pielii cu ace subțiri, în punctele corespunzătoare. Energia despre care se vorbeşte în acupunctura este „energie subtilă", ce nu trebuie confundată cu manifestările obişnuite ale energiei, care sunt „grosiere".

Acupunctura este cel mai cunoscut exemplu de medicină tradițională chineză, sistem care utilizează, pe lângă acupunctura, plante speciale, pentru a corecta dezechilibrele ce apar pe traseul acestei energii subtile.

În cazul homeopatiei, ideea de bază este „cele asemănătoare se vindecă prin cele asemănătoare” (similia similibus curantur), spre deosebire de remediul „din exterior” (medicamentul găsit prin încercări repetate), propus de practica alopată. Aceeaşi substanţă care produce simptome clinice majore administrată unei persoane sănătoase va determina o ameliorare a aceloraşi simptome atunci când este administrată în concentraţie mult mai mică unei persoane bolnave, acesta fiind motivul pentru care în homeopatie se aplică sintagma „cele asemănătoare se vindecă prin cele asemănătoare”. Acest tratament pare de multe ori inexplicabil, prin faptul că agentul medicinal este administrat (cu succes) în concentraţie foarte scăzută, cum ar fi o parte la 10^{30}, sau chiar mai mult.

Ayurveda este medicină tradiţională indiană. Graţie lucrărilor unor oameni luminaţi, precum medicul Deepak Chopra (2000), noţiuni ayurvedice ca, de pildă, dosha, sunt acum pe buzele tuturor. Eşti vata, pitta sau kaphal Vata, pitta şi kapha sunt denumirile sanscrite pentru cele trei dosha, dezechilibre în structura şi funcţiile organismului, pe care le avem cu toţii în proporţii diferite. în cazul fiecărei persoane predomină o dosha sau alta, uneori o combinaţie a acestora. De fapt, toţi deţinem un procent de bază din fiecare dosha. Rămânem sănătoşi atâta timp cât valoarea dosha rămâne apropiată de acest nivel de bază individual. Boala se instalează atunci când apar deviaţii, iar organismul se îndepărtează de aceste niveluri de bază. Restaurarea nivelului de bază al dosha, cu ajutorul plantelor, al masajului şi al tehnicilor de purificare atrage după sine vindecarea.

Vindecarea spirituală înseamnă invocarea puterii „superioare” a Spiritului prin intermediul rugăciunii şi al altor ritualuri similare (Holmes 1938). Din această categorie fac parte vindecarea şamanică, vindecarea cu ajutorul rugăciunii, Ştiinţa Creştină, vindecarea prin credinţă.

Sunt evidente, astfel, dificultăţile cu care se confruntă cei care practică medicina convenţională în a înţelege diferitele forme ale medicinei alternative, definite aici. Medicina minte-corp pare să susţină ideea că un gând, un fenomen produs la nivelul creierului, ce presupune o cantitate infimă de energie, poate produce îmbolnăvirea sau vindecarea care presupun, conform medicinei convenţionale, emisia de mediatori chimici sau alte procese fiziologice ce necesită cantităţi mari de energie. „Absurd!” poate fi reacţia celui care practică medicina alopată. Medicina chineză vorbeşte despre energie subtilă, dar ce este această energie subtilă? De ce nu o putem localiza în organism sau în canalele prin care circulă (numite meridiane)? Deoarece acestea nu există, afirmă răspicat adeptul medicinei convenţionale.

În mod similar, persoanele cu o formaţie ştiinţifică, preocupate de înţelegerea relaţiei dintre medicina convenţională şi medicina dosha, vor fi dezamăgite în urma parcurgerii literaturii ayurvedice existente în prezent. Din cauza neînţelegerii originii acestor dosha, în termenii medicinei convenţionale (fiziologice), alopaţii rămân sceptici.

Faţă de homeopatie, convenţionalistul manifestă dispreţ. În compoziţia unora dintre soluţiile medicinale diluate prescrise nu mai există nici măcar o moleculă din planta sau substanţa din care a fost obţinut medicamentul. Conform concepţiei convenţionaliste, medicamentul respectiv nu este altceva decât „placebo” - administrarea unor pastile dulci prezentate drept medicamente - iar vindecarea este complet întâmplătoare.

De asemenea, vindecarea spirituală, ideea că Spiritul deţine un rol în procesul vindecării, nu este acceptată. Spiritul, pentru adeptul medicinei alopate, este un concept ambiguu, de aceea a te baza pe spirit echivalează cu a te baza pe procesele naturale ale organismului, de multe ori incompatibile cu vindecarea. A proceda astfel, în condiţiile în care avem la îndemână toate medicamentele puternice din medicina alopată, este absurd în viziunea medicilor alopaţi.

Mulţi dintre cei care practică medicina alternativă manifestă acelaşi dispreţ faţă de medicina alopată. Aceştia susţin că medicamentele convenţionale sunt, de cele mai multe ori, nocive pentru organism, având numeroase efecte secundare, aşa că de ce să ne otrăvim organismul, când există alternative? Pentru bolile cronice şi degenerative medicina alopată este, oricum, ineficientă. În fine, medicina alopată este costisitoare. După cum cititorul ştie cu siguranţă, implicaţiile financiare ale medicinei alopate îi determină pe oameni să caute alternative de vindecare.

Cum să-i determinăm pe adepţii celor două tabere să accepte o singură Medicină Integrală? Răspunsul este următorul: trebuie să căutăm sursa principală a tuturor practicilor medicale şi să descoperim principiul unificator.

Principiile diferite care stau la baza practicilor medicale convenţionale şi alternative

Tendinţa noastră firească este de a privi lucrurile separate unul de celălalt, iar sarcina oamenilor de ştiinţă este de a descoperi firul care uneşte, care împleteşte florile într-o singură ghirlandă.

Diferitele practici medicale alternative par mai inexplicabile decât sunt în realitate. Acest lucru se întâmplă din pricina faptului că cei care le aplică au acceptat tacit validitatea universală a metafizicii materialiste. Conform acestei metafizici, totul este făcut din materie şi derivatele acesteia, energie şi câmpuri de forţă. Toate fenomenele (inclusiv ceea ce poartă denumirea de energie mentală şi subtilă, chiar şi ceea ce noi numim Spirit) se datorează unor particule elementare şi interacţiunii dintre acestea la nivel submicroscopic.

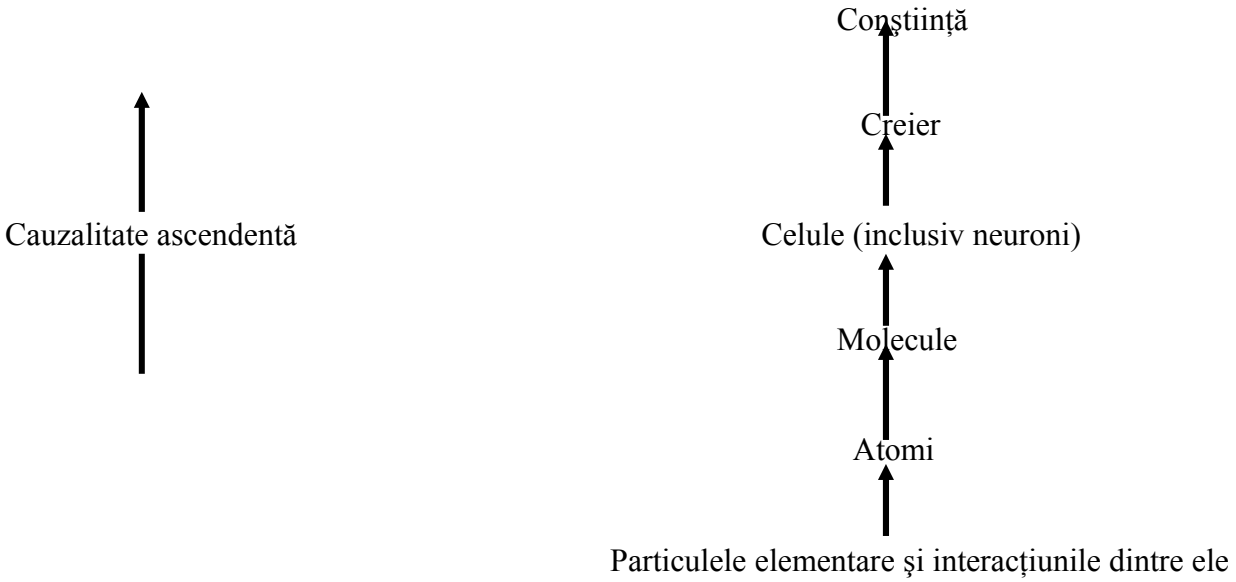


Fig. 1. Modelul cauzalităţii ascendente. Cum funcţionează cauzalitatea ascendentă: Particulele elementare formează atomii, atomii formează moleculele, moleculele formează celulele (neuronii), neuronii formează creierul, iar creierul formează conştiinţa. Cauzalitatea porneşte de la nivelul de bază al particulelor elementare. Doar particulele elementare, nimic altceva, au eficacitate cauzală.

Astfel, cauzalitatea se produce întotdeauna în sens ascendent, pornind mereu de la nivelul de bază al proceselor particulelor elementare (vezi figura 1). Particulele elementare formează atomii, atomii formează moleculele, moleculele formează celulele (dintre care unele sunt neuroni), iar neuronii formează creierul. Celulele produc toate formele de energie ale organismului care trebuie să includă şi energiile subtile despre care vorbesc practicile alternative, dacă aceste energii există. Creierul este răspunzător pentru procesele pe care le numim mentale sau spirituale.

În această accepţiune, este paradoxală atribuirea eficacităţii cauzale unui nivel superior al ierarhiei în care există materie. Cum poate mintea, componentă a creierului, să aibă eficacitate cauzală proprie pentru a influenţa creierul să producă un remediu? Este ca şi cum creierul acţionează asupra creierului fără o cauză - un paradox.

În acelaşi mod, pentru materialişti, energiile subtile de care vorbeşte medicina tradiţională chineză nu pot fi decât produse ale chimiei de bază a celulelor organismului. Întrebarea este, cum poate un produs secundar al celulelor sau al conglomeratelor acestora, organele, să producă un remediu pentru ceea ce reprezintă cauza acelui produs secundar? Din nou paradox.

Cum se poate ca simpla credinţă (pentru că aşa a spus un „doctor”!) să facă din pastilele de zahăr un adevărat remediu, ca în cazul homeopatiei? Paradox, încă o dată.

Însă dacă parcurgeţi literatura referitoare la istoria vindecării prin metode alternative, nu vă trebuie mult timp pentru a observa că aici operează câteva paradigme. Cea mai mare parte a lucrărilor despre vindecare scrise în Occident sunt, bineînţeles, materialiste - au la bază materialismul, fundament conceptual al medicinei convenţionale.

În cazul paradigmei ce operează în medicina alternativă, se pot distinge trei curente principale: unul dintre acestea are la bază ideea „mintea guvernează corpul”, conform căreia mintea este cauza îmbolnăvirii şi mintea vindecă, de aici vindecare minte-corp. Ideea „mintea guvernează corpul” este posibilă, deoarece mintea, care are eficacitate cauzală, este non-fizică. Mintea nu înseamnă creier. Ideea freudiană conform căreia boala reprezintă o trăire suprimată, iar vindecarea conştientizarea suprimării (Sarno 1998) se referă la acelaşi lucru - spiritul mai presus de corp, mintea mai presus de trup.

Cel de-al doilea curent are la bază ideea că o „forţă vitală” non-fizică, numită uneori energie subtilă, prana sau qi, este agentul cauzal din spatele vindecării. Energia subtilă nu este un produs secundar al chimiei

materiale, ci mişcarea unui univers vital. De aici, un cuvânt mai potrivit pentru energie subtilă este energie „vitală”. Modelele orientale de vindecare, atât cel chinez, cât şi cel indian, intră în această categorie.

Un al treilea curent se referă la ideea existenţei unui Spirit non-fizic (sau Dumnezeu) care este vindecătorul în toate cazurile de vindecare spirituală. Vindecarea spirituală este „Harul lui Dumnezeu”. Trebuie să facem distincţia între „autovindecare” (vindecare atunci când doar tu eşti implicat şi nimeni altcineva) şi „vindecare din exterior” (vindecare cu ajutorul altcuiva, un vindecător). În ambele situaţii, eficacitatea cauzală ultimă este atribuită unei entităţi non-fizice numite Dumnezeu (sau Spirit).

Pentru materialişti, pentru cei care practică medicina convenţională, mintea non-fizică, înzestrată cu eficacitate cauzală, energia subtilă non-fizică, sau Dumnezeul non-fizic înseamnă dualism. Iar dualismul nu este susţinut ştiinţific. Această idee există din vremea lui Decartes care a încercat să introducă dualismul minte-materie. Dacă mintea (sau energia subtilă sau Dumnezeu) şi materia sunt principii duale, care nu au nimic în comun, atunci cum pot ele interacţiona fără un mediator? Poate că aţi citit cartea Men Are from Mars, Women Are from Venus[1] de John Gray. Cartea vorbeşte despre dificultăţile de comunicare dintre bărbaţi şi femei, datorate faptului că aceştia nu au foarte multe lucruri în comun. Din fericire pentru ei, sociologul sau un consilier poate juca rolul mediatorului. Dar unde este mediatorul care să medieze interacţiunea dintre minte şi materie, energie subtilă şi trup, Dumnezeu şi lume?

De asemenea, dacă socotim că mintea şi materia interacţionează cumva, experimentele par să elimine această posibilitate. Astfel de interacţiuni ar presupune un schimb de energie între planurile fizic şi mental. însă este dovedit experimental faptul că energia totală a universului fizic nu se schimbă niciodată!

Cu toate acestea, există dualism implicit chiar şi în gândirea materialistă. Acest fapt devine evident atunci când ne punem întrebări precum, Cum ajungem să conştientizăm distincţia subiect-obiect? Conform afirmaţiei pertinente a filosofului David Chalmers, această întrebare dificilă nu poate primi răspuns în cadrul dogmei materialiste. Materia se concretizează în obiecte; interacţiunea dintre obiecte produce întotdeauna alte obiecte, niciodată un subiect care să experimenteze un obiect separat de el însuşi. Astfel că subiectul rămâne implicit o entitate duală (non-materială), chiar şi în gândirea materialistă.

O altă caracteristică enervantă (dar adevărată), comună tuturor sistemelor de vindecare menţionate mai sus, este aceea că fiecare dintre aceste sisteme, convenţional sau alternativ, îl anulează, în accepţiunea celor care îl practică, pe celălalt - doar în cadrul sistemului respectiv pot fi explicate toate formele de vindecare. De pildă, mulţi dintre cei care cred în vindecarea spirituală gândesc precum Mark Twain, care a spus „Dumnezeu vindecă, doctorul trimite nota de plată”.

Dar dacă vrem să concepem o paradigmă unificatoare, cum reconciliem principiile contradictorii? Avem nevoie de un principiu unificator. Acest principiu unificator - o metafizică bazată pe întâietatea conştiinţei în această eră a ştiinţei - este darul fizicii cuantice, împărtăşit de doctorul cuantic. Conform fizicii cuantice, ceea ce noi percepem în mod normal a fi „lucruri” nu sunt considerate lucruri; în schimb, acestea sunt considerate posibilităţi din care conştiinţa alege. Singură această idee are capacitatea de a integra toate principiile contradictorii ce stau la baza diferitelor şcoli de medicină. Şi mai mult decât atât. Are capacitatea de a valida încercările de vindecare ale fiecăruia şi de a ne arăta cum să dobândim vindecarea.

2. Povestea mea: cum a ajuns un expert în fizica cuantică să se preocupe de sănătate şi vindecare

Nu am fost întotdeauna un integralist. Pe la mijlocul anilor '70, după ce am citit cartea lui Fritjof Capra, The Tao of Phisics, care făcea o comparaţie între fizică şi spiritualitate, am început să caut o nouă paradigmă în ştiinţă, care să integreze ştiinţa şi spiritualitatea. Simplul fapt că existau asemănări între cele două nu îmi era suficient. De asemenea, nu înţelegeam cum poate exista o viziune asupra ştiinţei şi o alta asupra spiritualităţii. Până în 1985, îmi dădusem seama de importanţa unei idei a matematicianului John von Neumann (1995) despre măsurarea cuantică. După von Neumann, atunci când măsurăm un obiect cuantic, conştiinţa transformă undele cuantice de posibilitate ale obiectului într-un eveniment experienţial real. M-am gândit că acesta poate fi punctul de plecare pentru noua paradigmă integrativă a ştiinţei.

Din nefericire, încă întreţineam convingerea că totul este alcătuit din particule elementare, iar ideea lui von Neumann nu era compatibilă cu prejudecata mea materialistă. Dacă însăşi conştiinţa este alcătuită din materie, este un simplu epifenomen, un fenomen secundar, material, atunci cum poate aceasta acţiona cauzal asupra materiei?

---

[1] ***Bărbaţii sunt de pe Marte, femeile sunt de pe Venus,*** editura Vremea**,** Bucureşti**,** 2006.

Există, desigur, o alternativă la realismul materialist (aceasta este denumirea formală a filosofiei realității materiale, obiective, independente, separate, pe care am numit-o în paginile anterioare „materialism"): dualismul minte-materie. Însă, așa cum menționat și înainte, dualismul este fundamental neștiințific.

Așa că mă împotmolisem și eu ca mulți alții pe tărâmul imposibil al materialismului și dualismului, când am avut o revelație. Cochetam cu mistica pe atunci, sperând în taină să avansez cu cercetările mele asupra practicilor spirituale. Eram în vizită la un prieten din Ventura, California, având în plan să particip la o întrunire Krishnamurti în Ojai, aflat în apropiere. După întrunire, ne-am așezat în sufrageria prietenului meu și am stat de vorbă cu un mistic, pe nume Joel Morwood. Discuția s-a aprins imediat. L-am tratat cu o ușoară aroganță pe Joel, atunci când i-am expus cele mai recente idei legate de știința New Age - cât de paradoxal era faptul că, deși este, fără îndoială, un fenomen manifestat al creierul, conștiința colapsează, totuși undele cuantice de posibilitate ale tuturor obiectelor pe care le vedem, inclusiv ale celor localizate la nivelul creierului.

Joel a ripostat, „Conștiința are întâietate în fața creierului sau creierul are întâietate în fața conștiinței?"

Pe atunci, cunoșteam bine ontologia mistică: misticii atribuie întotdeauna întâietate conștiinței. Așa că am sesizat capcana și am răspuns: „Eu vorbesc despre conștiință ca subiect al experiențelor."

„Conștiința are întâietate în fața experienței; este lipsită de obiect și de subiect", a spus Joel.

Cu doar câteva luni înainte, citisem o carte a filosofului mistic Franklin Merrell-Wolff, intitulată The Philosophy of Consciousness Without an Object. Așa că am răspuns, „Sigur, aceasta este o concepție mistică superioară, însă în opinia mea, tu vorbești despre aspectul nonlocal al conștiinței."

Atunci Joel mi-a ținut o predică emoționantă despre cât de orbit eram de știință. A încheiat cu afirmația sufită, „Nu există altceva în afară de Dumnezeu."

Să nu credeți că nu auzisem sau nu citisem acele cuvinte de nenumărate ori înainte, însă de această dată am înțeles, de parcă un văl mi-a fost ridicat de pe ochi. Mi-am dat brusc seama că misticii au dreptate, conștiința este fundamentul întregii existențe, inclusiv al materiei și al creierului și că știința trebuie să se bazeze pe această metafizică și nu pe cea tradițională, materialistă.

Mi-am petrecut următorii câțiva ani concepând această nouă știință, fără să mă grăbesc. De fapt, încă mai lucrez la acest lucru. În această carte, vă împărtășesc câteva din aspectele extrem de interesante referitoare la potențialul de integrare al acestei noi științe în interiorul conștiinței, în domeniul sănătății și al vindecării.

Cum de am ajuns să fiu preocupat în mod deosebit de sănătate și vindecare? În vara anului 1993, am fost invitat să țin o cuvântare la o conferință de biologie, o conferință neoficială, organizată de Universitatea din California acasă la biologul de la Universitatea Berkeley, Richard Strohman. Într-o seară, la cină, un tânăr biolog m-a întrebat care este avantajul noii paradigme a științei bazate pe întâietatea conștiinței, pe care o propuneam eu. „Ei bine," am răspuns, „paradigma integrează fizica, psihologia și spiritualitatea. Știința convențională este o știință a obiectelor; dezvoltă teorii ale obiectelor în funcție de alte obiecte, mai importante. Așadar, exclude conștiința, deoarece conștiința constă atât din obiecte, cât și din subiecte. Noua paradigmă pune în raport de egalitate subiectele și obiectele, spiritul și materia."

„Argumentul dumneavoastră este prea ezoteric", a spus tânărul meu prieten. „Omul obișnuit al zilelor noastre nu este interesat de integrarea fizicii și a psihologiei, chiar și a spiritualității. Ce altceva îmi puteți spune?"

„Vechea știință nu are în vedere decât comportamentul condiționat al lumii; noua paradigmă poate aborda și latura creativă a lumii. Putem astfel explora modalități noi de exprimare a creativității. Cu siguranță, pe toți ne interesează aspectul creativ," am spus.

„Poate", a încuviințat prietenul meu, fără să se lase convins. „Ce alt argument aveți?"

Deodată, am înțeles ce urmărește interlocutorul meu. „Vrei să știi dacă noua paradigmă are aplicabilitate, de așa manieră încât să acapareze atenția oamenilor? Are. Noua modalitate de a face știință nu numai că ar putea răspunde unor probleme dificile legate de evoluția biologică [idee pe care am accentuat-o în cadrul conferinței]. Îmi dau acum seama că ar putea, de asemenea, integra principiile antagonice ale medicinei convenționale și alternative," am spus aproape dintr-o răsuflare, când am avut această revelație.

„Asta este! Acesta este punctul forte pe care îl aveți de împărtășit publicului," a spus noul meu prieten cu entuziasm.

Ei bine, de acolo și până aici, până la a vă împărtăși roadele încercării mele de integrare, a fost drum lung. Din fericire, nu a trebuit să pornesc de la zero. Manifestasem interes față de sănătate și vindecare cu mult înainte. Pe când locuiam în India am auzit și citit multe lucruri referitoare la yoghinii care dețineau un control ieșit din comun asupra funcțiilor propriului organism. Am auzit, de asemenea, nenumărate istorisiri legate de puteri de vindecare neobișnuite. De fapt, am fost martorul unei astfel de demonstrații.

Când aveam puțin peste douăzeci de ani, fratele meu mai tânăr, adolescent pe atunci, suferea grav de ulcer stomacal. Dacă mânca ceva oricât de puțin condimentat, avea crize de durere. Pe atunci făceam parte dintr-un club exclusivist pentru băieți la care începuse să vină un sadhu (un ascet pelerin, îmbrăcat în mantie portocalie, o prezență obișnuită în India), pentru a ne vorbi despre spiritualitate. Era binevenită ruperea temporară de politică şi economie. Dar, bineînțeles, eram cu toții materialişti şi nu i-am uşurat deloc sarcina lui sadhu; în special fratele meu.

Într-o zi, l-a provocat pe sadhu să nu mai vorbească, decât dacă ne poate face o demonstrație de putere spirituală. Sadhu s-a gândit în liniște câteva momente şi apoi l-a întrebat încet pe fratele meu, „Am auzit că suferi de ulcer. Este adevărat?" Fratele meu încuviință. În încăpere se făcu liniște, în timp ce sadhu își puse uşor mâna pe stomacul fratelui meu, pentru câteva secunde, iar apoi spuse, „Ulcerul tău s-a vindecat." Bineînțeles că fratele meu nu avea de gând să-l creadă. Începu imediat să mănânce ceva foarte condimentat, însă nu apăru nici o durere. Vindecarea era reală.

Această experiență mi-a trezit interesul asupra subiectului legat de sănătate şi vindecare, interes care s-a menținut de-a lungul anilor. O altă impresie de durată mi-a fost lăsată de homeopatie. După cum ştiți probabil, homeopatia a fost descoperită în Occident, însă este practicată în India mai mult decât oriunde. Când eram copil, obişnuiam să mâncăm mult peşte. Invariabil, din când în când mă înecam cu un os de peşte. În astfel de momente, mama îmi dădea mereu o doză dintr-un leac homeopat, Sulfur-30. În câteva ore, osul aluneca în stomac, iar eu îmi reveneam. Mintea mea de copil era impresionată de acest remediu şi de multe altele asemenea.

Crescând în India, am ajuns, firește, să cunosc bine Ayurveda. Nu îmi amintesc acum vreun remediu ayurvedic pe care să-l fi folosit în copilărie, dar îmi amintesc un lucru. În Bengal (provincie în India unde am copilărit), medicii ayurvedici erau numiți kaviraj, ceea ce înseamnă „rege al poeților". Am fost fascinat să aflu că vindecarea poate fi comparată cu scrierea unei poezii!

Revenind, aşadar, la noaptea în care am avut acea discuție cu tânărul biolog, pe când mă înapoiam la hotel, mi-am adus aminte de imaginea medicului ayurvedic, numit rege al poeților. M-am trezit gândindu-mă, este vindecarea poezie? Cu siguranță, aşa cum este practicată în tradiția alopată, în care predomină materialismul şi reducționismul, vindecarea este foarte prozaică. Mergi la un cabinet medical, câteva aparate îți măsoară diferiți indicatori de sănătate, doctorul citeşte aceste măsurători şi abia apoi te poate ajuta. Nici un pic de poezie aici. Chiar şi ajutorul pe care îl primeşti este mecanic. Ca şi în cazul fizicii clasice, totul este rutină, totul este determinism.

Spre deosebire de medicina alopată, practicile medicale alternative sunt în esență uşor subtile, uşor vagi. Corpurile fizic şi mental de care vorbesc medicii sunt subtile, dar acest fapt nu deranjează. Rezultatele acestor medici sunt de multe ori greu de cuantificat, dar, din nou, acest fapt nu deranjează. Adesea, pentru a pune un diagnostic, medicii se folosesc de intuiție, nu de aparate. Şi nu au nici o problemă cu acest lucru. Limbajul pe care îl utilizează este vag, dar se descurcă. Ceea ce fac ei se aseamănă foarte mult cu poezia. Mi-am dat seama că, până la urmă, este vorba despre acelaşi vechi conflict dintre artă şi ştiință (deterministă).

Şi ştiți ceva? Vă voi spune secretul de bază al fizicii cuantice, motivul pentru care materialiştilor le vine atât de greu să o înțeleagă. Fizica cuantică se aseamănă şi ea foarte mult cu poezia. În loc de determinism, fizica cuantică vorbeşte despre incertitudine. În loc de particule *sau* unde, un principiu *sau* altul al fizicii clasice, fizica cuantică vorbeşte despre complementaritate, undă *şi* particulă, aceasta *şi* aceea. Cel mai important, fizica cuantică aduce noutatea conştiinței în fizică: cine studiază caracteristicile obiectului studiat. Putem, oare, vorbi despre poezie fără a vorbi despre poet?

Şi totuşi, fizica cuantică explică numeroase date experimentale prozaice. În acest mod, fizica cuantică are capacitatea de a combina arta şi ştiința deterministă, creativitatea şi rigiditatea. Consider că este mijlocul potrivit de a integra „poezia" medicinei alternative şi „proza" medicinei alopate.

Am fost foarte entuziasmat, gata să aplic noua ştiință în interiorul conştiinței, pentru a integra medicina convențională şi alternativă. Dar mi-a luat zece ani să ajung aici.

Obstacole conceptuale

De fapt, baza conceptuală pentru schimbarea de paradigmă pe care o analizez în această carte există de ceva timp. Însă aceasta presupune o schimbare radicală a principiilor pe care le avem, îndeosebi a principiilor întreținute în Occident, iar acesta este principalul obstacol.

De exemplu, ceea ce lipseşte în domeniul medicinei minte-corp este înțelegerea clară a felului în care mintea şi trupul pot interacționa, fără a fi vorba despre dualism, şi a punctului în care apare eficacitatea cauzală

a acestei interacţiuni. Cu alte cuvinte, trebuie să căutăm să înţelegem ceea ce psihologul Donald Cambell numeşte cauzalitate descendentă, cunoscută mai bine sub denumirea de „minte mai presus de trup", dar fără a vorbi de dualism. Lipsa acestei înţelegeri împiedică clar progresul în acest domeniu. Majoritatea cercetătorilor nu conştientizează faptul că vechile lor prejudecăţi legate de fizică îi împiedică să vadă soluţia. Constat o inerţie foarte mare, un refuz categoric de a trece de la principiul clasic la cel cuantic, iar această rezistenţă vine din partea practicienilor din ambele tabere.

În concepţia clasică, cauzalitatea descendentă este fie un paradox, fie duce la dualism (Stapp 1995). Conform principiilor cuantice, cauzalitatea descendentă este un fait accompli[2]. Pentru a face ca principiile cuantice să fie pertinente şi solide din punct de vedere filosofic, trebuie să atribuim conştiinţei rolul de agent al cauzalităţii descendente. Fizica cuantică priveşte lucrurile şi mişcarea lor ca pe nişte posibilităţi. Cine alege din aceste posibilităţi? După mai bine de şapte decenii de cercetare, singurul răspuns pertinent din punct de vedere logic este următorul: conştiinţa alege. Şi în aceasta constă capacitatea de cauzalitate descendentă a conştiinţei.

Să analizăm acum celălalt pilon al medicinei alternative: medicina orientală practicată în China, India şi în alte ţări asiatice. Orientalii, în practicile lor de vindecare, utilizează concepte precum mişcarea qi, în medicina chineză, sau prana, în Ayurveda. Dacă citeşti tratate vechi, înţelegi clar ce înseamnă qi sau prana - un fel de energie, dar imaterială. Dar dacă parcurgi scrieri mai recente referitoare la aceste noţiuni, în special în Occident, am constatat că nimeni nu ştie clar ce înseamnă prana sau qi. Rămâne neclar dacă qi sau prana este o entitate materială sau imaterială.

Trebuie să înţelegi bine faptul că cei mai mulţi autori evită să dea un sens acestor noţiuni, deoarece nu le pot explica în termeni acceptabili concepţiei ştiinţifice moderne.

Există, de fapt, în Occident, un concept echivalent, numit energie vitală, dar acesta evocă imaginea vitalismului dualist, principiu pe care biologii l-au respins cu ceva timp în urmă. Aşa că, în general, cercetătorii şi oamenii de ştiinţă din Occident, chiar şi partizanii medicinei alternative, se opun utilizării sintagmei „energie vitală". în schimb, aceştia preferă „energie subtilă", iar cei mai mulţi dintre ei îşi menţin concepţiile materialiste referitoare la energia subtilă.

Unii privesc energia subtilă ca pe un fenomen produs de celulele vii şi de organe. Alţii văd în energia subtilă un tip de energie a cărei vibraţie este superioară energiei grosiere. Alţi cercetători mai îndrăzneţi analizează ideea unui „corp electromagnetic" care să-l acopere pe cel „biochimic", pentru a explica astfel complexitatea energiei subtile.

Însă pentru a ne convinge că în procesul vindecării - cel puţin în anumite cazuri de vindecare - acţionează agenţi non-fizici, este suficient să ne gândim la homeopatie. În homeopatie se aplică (pe cale orală) o substanţă a cărei concentraţie este atât de scăzută, încât calculele ştiinţifice demonstrează fără nici un dubiu că, oricât de puţin diluată ar fi substanţa originală, nici o moleculă din aceasta nu poate ajunge în regiunea afectată de boală. Şi totuşi, succesul homeopatiei se menţine, chiar şi în experimentele clinice dublu-orb[3]. Şi încă ceva: aceste experimente demonstrează că homeopatia nu este placebo (pastile din zahăr). Aşadar, dacă eficacitatea homeopatiei este reală, atunci trebuie să existe agenţi de vindecare non-fizici! Trebuie să acceptăm această idee a existenţei agenţilor de vindecare non-fizici.

Germanul Samuel Hahnemann, cel care a descoperit homeopatia, afirma la începutul secolului al nouăsprezecelea că există energii vitale imateriale care acţionează în procesul vindecării cu ajutorul homeopatiei. Acesta s-a folosit de termenul dynamis pentru a se referi la energia vitală.

Astfel, mi-am dat seama la scurt timp după ce am demarat munca de cercetare că practicile alternative de vindecare rămân un mister (şi, în consecinţă, controversate) pentru majoritatea partizanilor principiilor convenţionale, fiindcă cei care le iniţiază suferă de cinci neajunsuri principiale:

1. Nu reuşesc să facă diferenţa dintre minte şi conştiinţă. Cu mult timp în urmă, Decartes a unit cele două concepte, minte şi conştiinţă, într-un singur concept, acela de „minte", iar această eroare se menţine şi astăzi în medicină.

2. Funcţia cauzală a conştiinţei, ca sursă a cauzalităţii descendente, este fie omisă, fie cufundată în ambiguitate. Lecţiile fizicii cuantice nu au reuşit să treacă de principiile fizicii clasice pe care le întreţin chiar şi cei care practică medicina alternativă.

---

[2] **Fapt împlinit. Expresie provenind din franceză şi folosită de vorbitorii de limbă engleză cu sensul de ceva care s-a produs deja şi este astfel puţin probabil să fie inversat.**

[3] **Un model de experiment clinic în care nici unul dintre subiecţi şi nimeni din personalul care efectuează studiul nu cunoaşte cine dintre participanţi (subiecţi) primeşte medicamentul experimental şi cine un placebo (sau o terapie diferită). Se apreciază că experimentele dublu-orb produc rezultate obiective deoarece nu sunt afectate de aşteptările medicului sau subiectului.**

3. Nu este înțeles rolul distinct al minții, spre deosebire de cel al creierului. Nu s-a acordat atenție progresului științific din ultimul deceniu în acest domeniu.

4. Nu este înțeles nici rolul distinct al corpului vital, spre deosebire de cel al corpului fizic. Nici în acest sens nu s-a acordat atenție progresului științific recent.

5. Nici conștiinței, nici minții, nici corpului vital nu i se recunoaște natura imaterială. Trebuie să soluționăm problema dualismului, dar cine spune că problema dualismului nu poate fi abordată, că este insurmontabilă?

Astfel, rezolvând aceste probleme dificile de principiu, am ajuns la știința în interiorul conștiinței pentru medicină, sau ceea ce eu numesc Medicină Integrală. Această paradigmă recunoaște și include redescoperirea cauzalității descendente, al cărei motor este conștiința, despre care vorbește fizica cuantică. De asemenea, valorifică redescoperirea minții și a corpului vital în cadrul științei. Utilizează, mai departe, gândirea cuantică, prin care se face distincția dintre corpurile mental și vital și cel fizic, fără a cădea pradă dualismului.

Aplicarea paradigmei pentru a explica concret cum funcționează diferitele sisteme ale medicinei alternative a reprezentat o sursă de amuzament dar și de inspirație pentru mine. A fost și umilitor câteodată, deoarece știam atât de puțin despre atât de multe lucruri în medicină. Chiar și acum mi se pare că abia am atins potențialul explicativ imens al noii paradigme.

Planul cărții

Partea 1 cuprinde o prezentare a Medicinei Integrale, iar restul cărții ilustrează modul de aplicare a modelului. Capitolele 3-7 soluționează problemele legate de principii, vă oferă o doză potrivită de fizică cuantică (suficientă pentru a vă distra și cu siguranță nu prea mult, pentru a nu vă plictisi) și prezintă cadrul paradigmatic de bază. O dată parcursă prima parte, veți dobândi principiile necesare și subtilitățile gândirii cuantice, suficiente pentru a înțelege aplicarea acestora în toate sistemele de medicină.

Partea a doua abordează medicina corpului vital - Ayurveda, medicina tradițională chineză (inclusiv acupunctura), medicina chakrelor și homeopatia. De unde provin dosha ayurvedice? De ce răcim atunci când se schimbă anotimpurile? Ce este energia vitală? Cum putem învăța să explorăm energia vitală? De ce nu putem identifica energia vitală sau canalele ei în corpul fizic? De ce ne pune acupuncturistul ace pe braț pentru a ne trata plămânii? Au validitate conceptele orientale referitoare la chakre? Dacă homeopatia nu este placebo, atunci ce este? Acestea sunt câteva din întrebările la care vom răspunde în partea a doua.

Partea a doua cuprinde informații suplimentare referitoare la corpul vital și natura cuantică a acestuia, de care veți avea nevoie pentru a înțelege poezia medicinei Ayurveda și a medicinei tradiționale chineze, chakrele și subtilitățile homeopatiei, deși detaliile seamănă mult mai mult cu proza. În încheierea acestei părți voi vorbi despre homeopatie - subtilitatea ultimă, în care mai puțin înseamnă mai mult.

În partea a treia, vorbesc despre subtilitățile minții cuantice, explic modul în care mintea generează boala și analizez câteva din tehnicile de vindecare minte-corp. În această parte, accentul este pus pe înțelegerea emoțiilor, a modului în care mintea controlează sentimentele, dând astfel naștere bolii și pe ceea ce putem face pentru a controla mintea, pentru a preveni îmbolnăvirea minte-corp, pentru a-i face față și chiar pentru a ne vindeca cu ajutorul tehnicilor medicinei minte-corp.

Partea a patra analizează, în principal, bazele spirituale ale vindecării, aceasta din urmă fiind considerată prilej pentru progresul spiritual. Sper că veți reuși să integrați un nou tip de informație în călătoria dumnea-voastră spre vindecare. Ne putem vindeca singuri? Da, cu condiția să abordăm vindecarea creativ, ca pe o artă. Tainele vindecării spontane sunt și ele explicate în totalitate. Voi demonstra că noua știință a minții, așa cum este prezentată în această carte, rezolvă paradoxurile vindecării minte-corp, cum ar fi: Cine vindecă pe cine? De ce, utilizând aceleași tehnici, unii oameni se vindecă, iar alții nu? Ce putem face pentru a menține sănătatea la toate nivelurile existenței noastre? Putem muta accentul de pe boală, pe sănătate?

Închei această carte cu un capitol speculativ despre trupul nemuritor.

Cartea, în ansamblul ei, vă învață să explorați sănătatea și vindecarea într-un univers cuantic, universul în care trăim. Astfel, sunt oferite câteva direcții:

• Gândirea cuantică, în care se acordă întâietate conștiinței, vă ajută să abordați sănătatea într-o viziune integrală, cu adevărat holistă, având drept ghid un principiu integral (vezi capitolele 3, 4 și 6).

• Cartea vă propune o nouă clasificare, cu ajutorul căreia să puteți aborda boala și vindecarea. Veți ști, astfel, când și ce formă de tratament să aplicați - convențional sau alternativ; dacă este alternativ, atunci ce tip anume (vezi capitolul 4).

• Această nouă abordare a medicinei vă permite să înțelegeți clar că aveți puterea să alegeți între boală şi sănătate (vezi capitolul 6).

• Gândirea cuantică clarifică şi rolul medicinei alopate în procesul de vindecare (vezi capitolul 7).

•Gândirea cuantică, în care se acordă întâietate conştiinței, clarifică şi explică numeroase aspecte inexplicabile ale medicinei orientale, ale homeopatiei şi ale medicinei minte-corp (vezi părțile a doua şi a treia).

• În mod special, teoria dezvoltată în această carte vă ajută să înțelegeți natura durerii şi să adoptați strategii de abordare a acesteia (vezi capitolele 14 şi 15).

• Cartea vă ajută să înțelegeți sensul şi contextul bolii şi vă poate determina să porniți în aventura autovindecării, dacă este nevoie. Şi dacă începeți această călătorie, teoria înfățişată aici vă oferă liniile directoare (vezi capitolele 16 şi 17).

• Principiile fizicii cuantice vă oferă indicii clare, utile în relația doctor-pacient (vezi capitolele 6 şi 16).

• Cel mai important, scopul acestei cărți este de a vă ajuta să abordați îmbolnăvirea şi vindecarea ca părți integrante ale explorării propriei persoane, ale căutării integrității şi, în fine, de a vă da posibilitatea să alegeți sănătatea în locul bolii şi integritatea în locul dezbinării.

Am reuşit acest lucru? Răspundeți dumneavoastră.

3. Integrarea principiilor

Cei mai mulți medici sunt adepții fizicii clasice, fizica deterministă concepută de Isaac Newton în secolul al şaptesprezecelea. Conform acestei fizici, toate mişcările sunt mişcări materiale şi sunt determinate de legi fizice şi de valorile inițiale ale poziției şi vitezei obiectelor materiale respective.

Însă în anii '20, s-a produs trecerea monumentală de la fizica clasică deterministă la o nouă fizică. În cadrul acestei noi fizici, numite fizică cuantică, obiectele sunt descrise ca unde de posibilitate ce pot exista în două (sau mai multe) locuri deodată. Dar nici o lege fizică sau algoritm nu poate determina în care din aceste locuri va apărea un obiect.

Dacă acest indeterminism nu este suficient, există şi alte diferențe izbitoare între fizica clasică şi fizica cuantică. În fizica clasică, toate interacțiunile sunt locale, producându-se în vecinătate, cu ajutorul unor semnale care circulă prin spațiu şi necesită un anumit interval de timp. În fizica cuantică, lucrurile sunt diferite. Astfel, pe lângă conexiunile locale, există şi conexiuni nonlocale, ce permit comunicarea instantanee, fără semnale. În fizica clasică, mişcarea este continuă şi, deci, determinabilă cu ajutorul matematicii şi al algoritmilor care presupun continuitate. Însă în noua fizică, pe lângă mişcarea continuă pot exista şi „salturi cuantice" discontinue.

De aceea, fizica cuantică este de multe ori considerată magică şi misterioasă de către adepții fizicii clasice, care nu-i văd altă utilitate decât ca instrument cu ajutorul căruia se pot explica date şi prevedea rezultate verificabile experimental. Cei care înțeleg astfel fizica cuantică au o concepție strict materialistă (materia este singura realitate) şi utilizează o metodologie reducționistă (totul poate fi redus la particule elementare de materie şi interacțiunile dintre ele). Dar dacă eşti un integralist care caută un nou principiu ordonator (conştiința), atunci vei acorda atenție caracterului „magic" al fizicii cuantice, încercând să-l înțelegi. Vei pune la îndoială validitatea principiilor tale materialiste.

În interiorul „magiei" cuantice, vom descoperi o rațiune de a exista pentru conştiință şi cauzalitatea descendentă, în afara sferei cauzalității ascendente, propuse de materialişti. Conştiința care acționează cauzal asupra materiei, conştiința mai presus de materie (cauzalitate descendentă), devine acum o idee pertinentă, deoarece putem intui importanța acestei idei pentru biologie, psihologie şi îndeosebi pentru medicină.

Fizica clasică ne obligă să privim obiectele ca pe nişte „lucruri" ale căror mişcări sunt în totalitate determinate de legile fizicii şi de anumite condiții inițiale (poziție şi viteză inițială). Spre deosebire de acest fapt, în fizica cuantică, obiectele sunt privite ca unde de posibilitate, şi nu ca mişcări determinate. Observația unui observator este cea care grăbeşte producerea unui eveniment din mai multe posibilități. Astfel se deschide fereastra vizionară: posibilitățile sunt posibilități din care conştiința alege; atunci când conştiința alege, se produce un eveniment real, ce constă dintr-un subiect care priveşte un obiect. În fizica cuantică, acest eveniment poartă denumirea de „colaps".

Nu vă lăsați induşi în eroare de cuvântul „colaps". Colaps înseamnă, pur şi simplu, trecerea de la posibilitate la actualitate. Cauzalitatea ascendentă, datorată interacțiunilor dintre particulele elementare, ne oferă posibilități; este nevoie de o conştiință imaterială care să determine colapsul, să aleagă actualitatea din posibilitate. Pentru a evita confuzia, de câte ori este nevoie, voi folosi sintagma „colaps cuantic", în loc de

simplu „colaps”. Acest colaps este puterea cauzală a conştiinţei pe care o căutăm; este cauzalitatea descendentă (Goswami 1989, 1993).

Acest fapt ne poate duce cu gândul la dualism, până în momentul în care dăm o nouă definiţie conştiinţei. Conştiinţa nu poate fi alcătuită din particule elementare; nu poate fi un produs al creierului. Dar nu poate fi nici un obiect dual, separat. Există o a treia modalitate de a defini conştiinţa, pe care trebuie să o înţelegem. Conştiinţa este fundamentul existenţei. Trebuie să înţelegem faptul că posibilităţile materiale sunt posibilităţi din care conştiinţa însăşi alege; acestea nu există în afara conştiinţei, nu sunt separate de conştiinţă.

Încă sunteţi nedumeriţi? Priviţi imaginea gestalt[4] din figura 2, un desen care cuprinde două imagini într-una singură, o femeie bătrână şi una tânără. Artistul a intitulat acest desen „Soţia mea şi soacra mea”. La început, vedeţi una dintre cele două, fie femeia bătrână, fie cea tânără, însă continuaţi să schimbaţi perspectiva din care priviţi; imediat o vedeţi pe cealaltă. Ce se întâmplă? Doar nu-i faceţi nimic desenului! De fapt, dumneavoastră alegeţi, schimbând perspectiva din care priviţi, din care recunoaşteţi. Astfel funcţionează colapsul sau cauzalitatea descendentă.

Fig. 2. „Soţia mea şi soacra mea” (pe baza desenului original al lui W.E.Hill).

Aşadar, ceea ce pentru materialişti este un epifenomen, din perspectiva eficacităţii cauzale este realitate. Astfel, abordarea sănătăţii şi a vindecării din perspectiva fizicii cuantice le conferă pacientului şi vindecătorului puterea cauzalităţii descendente, puterea potenţială de a alege sănătatea în locul bolii. Rămâne să învăţăm subtilităţile exerciţiului acestei alegeri. Şi când reuşim acest lucru (vezi capitolul 6), înţelegem de ce autovindecarea este tradiţional denumită vindecare cu ajutorul unei puteri superioare, Spirit sau Dumnezeu: fiindcă ne scoate din mediul nostru de existenţă obişnuit, izolat, şi ne duce pe un nivel de existenţă holistic, nonlocal.

Este limpede, vindecarea materială este vindecarea cu ajutorul cauzalităţii ascendente, iar vindecarea spirituală este vindecarea cu ajutorul cauzalităţii descendente. Cum includem vindecarea minte-corp sau vindecarea pe baza energiei vitale în paradigma noastră integrativă?

Atunci când intrăm în contact cu obiectele materiale, facem acest lucru prin intermediul simţurilor. Să fie aceasta singura formă de experienţă pe care o putem avea?

Psihanalistul Carl Jung a codificat răspunsul la întrebarea de mai sus într-un mod foarte concis (vezi figura 3). Atunci când analiza tipurile de personalitate, Jung a descoperit că în cazul fiecăruia dintre noi predomină una din patru modalităţi de experiere[5]: prin simţuri, prin gândire, prin sentimente şi prin intuiţie.

---

[4] Gestalt este un termen din psihologie. El provine din limba germană unde gestalt înseamnă o „formă, figură, configuraţie”. Este folosit în limba germană modernă pentru a semnifica modul în care un lucru a fost gestellt, adică a fost „plasat”, ori „pus împreună”. În psihologie termenul este adesea exprimat prin sinonimele „pattern” sau „configuraţie”.

[5] Verbul „to experience” din limba engleză poate fi tradus in limba română atât prin „a experimenta”, cât şi prin „a experia”. În traducerea de faţă, am preferat cea de-a doua variantă - „a experia” şi derivatele sale - termen introdus în limba română relativ recent, în timp ce „a experimenta” se referă mai mult la „a încerca, a proba, a verifica prin experienţă sau pe cale de experiment”, presupunând mai mult o cunoaştere raţională, obiectivă, verbul „a experia” denotă un tip de cunoaştere subiectivă, interioară, accesibilă printr-un grad sporit de participare a fiinţei umane la realitatea experimentată (n.tr).

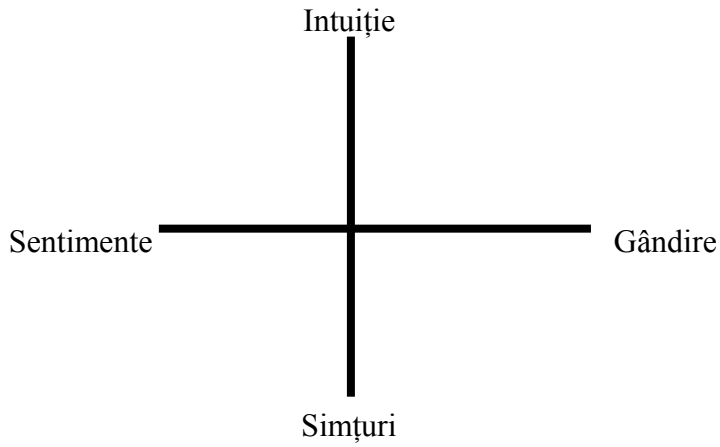


Fig. 3. Tipologia lui Carl Jung. Diferitele modalități prin care experiem realitatea

Atunci când conştiința colapsează o undă materială de posibilitate, de corpul nostru material se leagă experierea prin intermediul simțurilor. Dar cum explicăm modalitatea de experiere prin intermediul gândirii? Gândirea trebuie să fie rezultatul colapsului unei unde de posibilitate a minții - corpul nostru mental. În mod similar, colapsul unei unde de posibilitate a energiei subtile sau vitale, o mişcare a corpului vital, echivalează cu experierea prin intermediul sentimentelor. Iar intuiția este modalitatea de a experia o altă categorie de posibilități ale conştiinței - îl vom numi domeniul supramental.

Însă materialiştii pot obiecta. Ştim că gândirea presupune de cele mai multe ori amintiri depozitate - unde în altă parte? - în creier. Aşadar, de unde ştim că gândirea nu este un fenomen al creierului?

În mod similar, de unde ştim că posibilitățile al căror colaps ne oferă modalitatea de experiere prin intermediul sentimentelor nu aparțin corpului fizic însuşi? Nu sunt sentimentele legate de sistemul nervos şi de creier? Este neapărată nevoie să postulăm corpul vital?

Redescoperirea minții

Atunci când ştiința informaticii era în plină dezvoltare, la sfârşitul anilor '50 şi începutul anilor '60, una din primele idei care au reținut atenția lumii ştiințifice a fost aceea referitoare la inteligența artificială - crearea unui calculator care să poată gândi. În anii '70 şi '80, informaticienii au continuat să scrie programe de gândire care imitau atât de bine gândirea umană, încât mulți puteau fi păcăliți. În anii '80, puteai forma un număr în Canada şi vorbi cu un calculator ce conținea un program care ținea locul unui psihoterapeut californian New Age. Atât de bine dotat era programul cu terminologia psihoterapiei New Age, încât nu-ți puteai da seama că nu stai de vorbă cu un astfel de consilier.

Aşadar, pot calculatoarele să gândească? Dacă un calculator poate purta o conversație cu noi, ființe gânditoare, cum putem să negăm capacitatea de a gândi a maşinilor de calculat? Mai departe, dacă creierul este un calculator, de ce să ne îndoim de faptul că sursa gândirii este creierul însuşi? Nu este nevoie de o minte imaterială.

Nu vă grăbiți, a avertizat filosoful John Searle, de la Universitatea din California, Berkeley, care în anii '80 a negat posibilitatea existenței unui calculator care să poată gândi (Searle 1987). Calculatoarele sunt maşini care procesează simboluri, a afirmat Searle. Calculatoarele nu pot procesa înțelesuri. Gândirea presupune procesarea înțelesurilor. Aşadar, calculatoarele nu gândesc! Gândirea necesită un corp mental distinct. Noi deținem acest corp, de aceea putem gândi. Searle (1994) a scris ulterior o carte zguduitoare, foarte bine intitulată The Rediscovery ofthe Mind.

Informaticienii nu au luat foarte în serios ideile lui Searle, însă fizicianul-matematician Roger Penrose (1989) a scris o carte sugestiv intitulată The Emperor's New Mind. Penrose s-a folosit de noțiunile importante ale matematicii pentru a dovedi că, într-adevăr, calculatoarele nu pot procesa înțelesurile, aşa cum afirmase şi Searle înainte. Aşa cum hainele noi ale împăratului erau false, la fel este şi presupusa „minte” a calculatorului.

Aşadar, posibilitățile mentale sunt categoric imateriale. Sunt posibilități ale înțelesurilor. Atunci când conştiința colapsează aceste posibilități ale înțelesurilor, o dată cu cel al posibilităților creierului, creierul produce de fapt o reprezentare a înțelesului mental al gândului respectiv.

Dacă mişcările materiale sunt posibilităţi, atunci putem afirma că mişcările mentale sunt, în egală măsură, posibilităţi - posibilităţi ale înţelesurilor. Atunci când alegem din posibilităţile înţelesurilor, obţinem un gând concret. În cadrul oricărei experienţe, conştiinţa nu numai că percepe fizic obiectul material, dar percepe şi mental înţelesul acestuia.

Conştiinţa nu este minte; conştiinţa este fundamentul întregii existenţe, fundamentul materiei, dar şi al minţii. Materia şi mintea sunt, deopotrivă, posibilităţi ale conştiinţei. Atunci când conştiinţa transformă, prin colaps, aceste posibilităţi într-un eveniment al actualităţii, unele posibilităţi sunt reprezentate în planul fizic, iar altele în cel mental.

Astfel, conştiinţa este, în mod evident, mediatorul interacţiunii dintre minte şi trup, nefiind vorba de dualism (Goswami 2000). Putem acum vorbi despre vindecarea minte-corp, în care conştiinţa (agentul cauzal în cauzalitatea descendentă) şi mintea (de unde vin înţelesurile) deţin un rol important în relaţie cu corpul fizic şi vindecarea acestuia.

Vom înfăţişa acum un alt tip de paralelism psihofizic. Filosoful Gottfried Leibniz (1646-1716) a propus o alternativă cu ajutorul căreia credea că poate fi evitată capcana dualistă a interacţiunii carteziene dintre minte şi trup. Mintea şi trupul nu interacţionează niciodată, a afirmat acesta; cele două funcţionează, pur şi simplu, în paralel. Însă alţi filosofi nu au primit cu entuziasm ideea lui Leibniz, negăsind răspuns la următoarea întrebare: Ce menţine acest paralelism? Aşadar, şi filosofia lui Leibniz conţine urme de dualism.

Acum, în sfârşit, după câteva secole, gândirea cuantică ne ajută să soluţionăm dificultăţile legate de filosofia lui Decartes şi a lui Leibniz. Cine mediază interacţiunea dintre minte şi trup? Conştiinţa. Cine menţine funcţionarea paralelă a minţii şi a creierului? Conştiinţa.

Aşadar, din perspectivă cuantică, putem înţege cu uşurinţă importanţa minţii şi a înţelesului în medicină. În mod obişnuit, trăim într-o realitate separată, separată de conştiinţă, în totalitatea ei. Individualitatea ne este dată de faptul că suntem condiţionaţi. Nu există o corespondenţă directă între obiecte şi înţelesul acestora. Doar condiţionarea noastră ne face să credem contrariul. Astfel, nu este de mirare că ajungem să credem în existenţa unor obiecte separate, independente; din acest punct de vedere separatist, suntem părtaşi la acţiuni care fie ne acutizează sentimentul separării (ca atunci când atribuim un înţeles limitat experienţei), fie îl diminuează (ca atunci când amplificăm creativ înţelesul). În primul caz, apare, evident, suferinţa, însă este posibil ca noi să nu ne dăm imediat seama. Boala ne aminteşte - de parcă cineva ne-ar lovi cu un obiect tare - că trebuie să ne corectăm stilul de viaţă şi să schimbăm sensul călătoriei noastre către integritate, care este scopul vindecării.

Ce poate face doar corpul vital, nu şi corpul fizic?

Redescoperirea corpului vital s-a petrecut aproximativ în acelaşi timp cu redescoperirea, de către ştiinţa modernă, a corpului mental, în anii '80. În acest sens, o contribuţie crucială a avut-o lucrarea biologului Rupert Sheldrake(1981).

În anii '50, o dată cu descoperirea biologiei moleculare, care promitea să ajute la înţelegerea tuturor aspectelor legate de viaţă, biologii au eradicat principiul „vitalismului", conform căruia sursa „forţei vitale" este un corp vital imaterial. Nu vă grăbiţi! Entuziasmul nu a durat mult, deoarece biologia moleculară nu a putut explica fenomenul morfogenezei - cum poate un embrion unicelular să dea naştere unui sistem diferenţiat de organe.

Embrionul se dezvoltă prin diviziune celulară, dând naştere unei replici identice cu el însuşi, ce conţine acelaşi ADN, aceleaşi gene. Însă în corpul matur, celulele deţin funcţii diferite. De exemplu, celulele ficatului funcţionează diferit de celulele creierului. Proteinele pe care le produce o celulă determină funcţionarea celulară; genele deţin codul necesar producerii proteinelor. La nivelul celulelor ficatului, genele sunt activate pentru producerea unui tip de proteine complet diferit de cel produs la nivelul celulelor creierului, aşadar trebuie să existe anumite programe cu ajutorul cărora celulele să poată funcţiona. Dar sursa acestor programe nu se află în ADN.

Astfel că, la sfârşitul anilor '50, biologi precum Conrad Waddington (1987), înaintau deja ideea unor câmpuri epigenetice morfogenetice care, localizate probabil în citoplasmă, în exteriorul nucleului celular, să dirijeze programele morfogenezei. însă nimeni nu a identificat vreodată vreun dispozitiv epigenetic de dirijare a morfogenezei.

Sheldrake (1981) a propus o teorie care să explice fenomenul morfogenezei neelucidat până atunci, postulând existenţa, în afara timpului şi a spaţiului, a unor câmpuri morfogenetice imateriale şi nonlocale. Această teorie clarifică rolul corpului vital ce poate fi acum văzut ca „sălaş" al câmpurilor morfogenetice, fiind

diferit de cel fizic. Corpul vital deține „planurile” pentru formele şi programele morfogenezei. Aceste „planuri” asigură menținerea funcțiilor vitale, conservarea, reproducerea, etc.

Încă din 1910, filosoful Rudolf Steiner a definit morfogeneza ca funcție a corpului vital (pe care l-a numit corp „eteric”), teorie de care s-a folosit pentru a defini medicina antroposofică (pentru o analiză, vezi Leviton, 2000). Lucrarea lui Sheldrake a confirmat previziunea lui Steiner. Şi totuşi, ne întrebăm, nu-i aşa că teoria lui Sheldrake referitoare la „planurile” vitale este departe de a fi acceptată în biologie? De asemenea, nu-i aşa că majoritatea biologilor sunt siguri că există o explicație materialistă pentru morfogeneză?

Nimic nou sub soare. Teorii materialiste nejustificate continuă să dea bătaie de cap celor care concep noua paradigmă. Observați baza conceptuală solidă şi claritatea ideilor noii paradigme; observați, de asemenea, absența paradoxurilor. În schimb, sunt soluționate paradoxurile vechii paradigme.

Cât despre lucrarea lui Sheldrake, întrebarea nu este dacă ceilalți biologi o acceptă, ci dacă ea este utilă. Eu o consider extrem de utilă şi am folosit-o deja pentru a explica creativitatea în evoluția biologică (Goswami 1997, 2000). În cartea de față, m-am folosit de această lucrare pentru a integra medicina corpului vital şi medicina corpului fizic şi mental, fără excepție. Ideea câmpurilor morfogenetice ne ajută, de asemenea, să înțelegem renumita teorie empirică a chakrelor (vezi analiza care urmează şi capitolul 11). Desigur că, în cele din urmă, este o chestiune de date experimentale. Va fi nevoie de ceva timp pentru a verifica experimental toate aspectele teoriei lui Sheldrake.

Între timp, observați aria enormă de acoperire a noii paradigme, știință în interiorul conştiinței, din care teoria lui Sheldrake este parte integrantă. Paradigma explică, practic, toate datele pe care vechea paradigmă le consideră inexplicabile (Goswani 1993, 1999, 2000, 2001; Blood 2001).

Atunci când conştiința colapsează simultan undele de posibilitate ale corpului fizic şi ale corpului vital, corpul fizic produce o reprezentare a „planului” vital, pentru a asigura îndeplinirea funcției vitale a câmpului morfogenetic corespunzător în planul fizic.

Astfel, organele sunt reprezentări ale „planurilor” conținute în corpul vital, ce aparțin diferitelor câmpuri morfogenetice. Este bine ştiut faptul că există regiuni în corpul fizic, unde energia vitală poate fi mai uşor percepută. Acestea poartă denumirea de chakre. Mulți autori (Joy 1979; Motoyama 1981) au observat că chakrele sunt poziționate în apropierea organelor importante ale corpului fizic. Acum înțelegem de ce. Acestea sunt punctele în care se fac reprezentările vitalului pe fizic. O dată făcute reprezentările (organele), colapsul cuantic al funcțiilor unui organ corespunde întotdeauna colapsului cuantic al „planului” vital corelat. Activarea „planului” vital este echivalentă cu mişcarea energiei vitale. Aceste mişcări sunt percepute de noi sub forma sentimentelor.

Aşadar, redescoperirea corpului vital ne ajută să înțelegem un alt fenomen important - chakrele. Chakrele joacă un rol important în Medicina Integrală (vezi capitolul 11).

Noul paralelism vital-fizic pare să reuşească să integreze medicina occidentală şi medicina orientală. Cu siguranță, chimia corpului fizic este importantă, la fel şi componenta hardware a unui calculator. De aceea, medicina convențională nu este greşită. Dar importante sunt şi mişcările corelate ale corpului vital, colapsate de conştiință, împreună cu reprezentările corpului fizic şi funcțiile acestora.

În general, starea de sănătate necesită homeostaza nu doar a funcționării corpului fizic - funcționarea „planurilor” conținute în corpul vital - ci şi a mişcărilor corpului vital. Medicina orientală acordă mai multă atenție lipsei echilibrului şi/sau a armoniei mişcărilor corpului vital.

Ce înseamnă dezechilibrul mişcărilor corpului vital? În medicina tradițională chineză, aceasta înseamnă dezechilibrul aspectelor yin şi yang ale energiei vitale qi, echivalente cu particulele şi undele energiei qi, dacă vreți. Sigur că această definiție este vagă, dar ne oferă un indiciu valoros.

Omul operează în două moduri de identitate personală - ego-ul, sau modul clasic şi sinele cuantic, sau modul cuantic (Goswami 1993). În modul clasic, suntem localizați şi determinați; îl putem numi modul de identitate „particulă”. În modul cuantic, nu suntem legați de spațiu şi suntem liberi; îl putem numi modul „undă”. Astfel, armonizarea modurilor de mişcare ale corpului vital înseamnă armonizarea modurilor clasic şi cuantic - modurile condiționat şi creativ, dacă vreți - ale identității personale, în timpul producerii mişcărilor corpului vital.

Cu alte cuvinte, este nevoie de armonizarea mişcărilor condiționată (yin) şi creativă (yang) ale qi-ului, pentru menținerea corespunzătoare a sănătății. Este necesară o homeostază dinamică acolo unde sunt permise incursiuni creative în afara tiparelor condiționate ale corpului vital.

Tradițiile medicale orientale interpretează boala (în special bolile cronice) ca fiind consecința dezechilibrului mişcărilor corpului vital. Conform viziunii propuse de aceste tradiții, oamenii se pot naşte cu anumite dezechilibre la nivelul mişcărilor corpului vital. Baza acestui mod de gândire o reprezintă teoria

reîncarnării - reîntruparea unei părți a esenței vitale şi mentale a unei persoane (popular denumită karma) într-un alt corp fizic, în alt loc şi timp.

După poamă se cunoaşte pomul. Poate fi reîncarnarea dovedită ştiințific? De asemenea, este ştiințifică măcar discuția despre supraviețuirea după moarte a corpurilor noastre mental şi vital? Acestea sunt probleme ştiințifice, deoarece validitatea ştiințifică a supraviețuirii după moarte şi a reîncarnării confirmă existența corpurilor noastre vital şi mental.

În trecut, reîncarnarea era considerată un concept al gândirii orientale pe care occidentalii, de formație mai ştiințifică, nu trebuie să-l ia în serios. Grație noilor informații promovate din mai multe direcții, acest fapt nu mai este valabil. În primul rând, psihiatrul Ian Stevenson (1987), de la Universitatea din Virginia, a publicat un studiu amănunțit asupra amintirilor din viețile anterioare atât ale unor copii din Orient, cât şi ale unor copiii din Occident, pe care le-a verificat empiric. În al doilea rând, se bucură de succes şi o nouă formă de psihoterapie, bazată pe aducerea din subconştient în planul conştient a unor amintiri din viețile anterioare ale pacienților. În al treilea rând, reîncarnarea oferă cea mai simplă explicație pentru fenomenele de tipul copiilor supradotați, al geniilor, dar şi pentru cei care caută să dea un sens vieții lor.

Există, de asemenea, numeroase relatări despre experiențele unor oameni aflați pe patul de moarte (vezi, de exemplu, Sabom 1982), relatări ce confirmă independent fenomenul supraviețuirii după moarte. Persoane care au trecut prin moarte cerebrală vorbesc despre experiența ieşirii din trup, a trecerii printr-un tunel şi a întâlnirii cu rude de mult pierdute, despre experiența întâlnirii cu o ființă luminoasă şi altele asemenea.

Poate ştiința dovedi fenomenele supraviețuirii sufletului şi al reîncarnării? Date empirice susțin varianta afirmativă. În plus, s-au înregistrat progrese însemnate în formularea unei teorii adecvate referitoare la capacitatea corpurilor vital şi mental de a transmite caracteristicile individuale (karma) de la o încarnare la alta (Goswami 2001).

Dacă mişcările corpului vital nu sunt armonioase (din cauza karmei corpului vital), cu yin sau yang în exces, buna funcționare a corpului fizic va fi, de asemenea, afectată. Dacă dezechilibrul la nivelul corpului vital este amplificat în această viață, deoarece nu se acordă atenție cauzei principale a îmbolnăvirii, atunci sincronizarea dintre stările corelate vitală şi fizică şi funcțiile îndeplinite de acestea va fi tot mai defectuoasă.

Atunci când ne supără o afecțiune minoră, precum durerea de cap, medicul din Occident va căuta analgezice pentru înlăturarea simptomei, a durerii. Acupuncturistul din Orient, pe de altă parte, va încerca să găsească o modalitate de corectare a dezechilibrului între aspectele yin şi yang, ale corpului vital, dezechilibru ce constituie principala cauză a durerii. Astfel, acupuncturistul identifică empiric acel punct pe corpul fizic pe care să-l poată străpunge cu acul de acupunctură, pentru a acționa asupra mişcărilor necorespunzătoare ale corpului vital. Acest procedeu are rolul de a declanşa mecanismul de corectare a dezechilibrului vital.

Dacă suferiți de oboseală sau de lipsă de vitalitate, medicii din Occident vor căuta o cauză precum anemia sau hipoglicemia şi vor trata simptomele după stabilirea clară a diagnosticului respectiv. Însă dacă veți merge la un medic instruit în tradiția ayurvedică, acesta vă va trata cu leacuri pe bază de plante, menite să vă corecteze dezechilibrul pronie. Datorită studiilor empirice şi experienței sale, medicul ayurvedic ştie ce plante sau combinații de plante pot cel mai bine să refacă echilibrul mişcărilor pranice, necesar vindecării afecțiunii respective.

Pe scurt, medicina orientală s-a concentrat asupra unei „jumătăți a mărului", corpul vital, unde sunt localizate „planurile" ce stau la baza formelor; medicina occidentală s-a concentrat asupra celeilalte „jumătăți", corpul fizic, forma însăşi. Avem, astfel, două sisteme de medicină, ambele foarte bune, nici unul dintre cele două nefiind, însă, „mărul" perfect al sănătății complete. De aceea, sistemele trebuie integrate. Acesta este obiectivul ştiinței în interiorul conştiinței, iar Medicina Integrală este medicina cu adevărat holistă.

4. Niveluri ale bolii şi niveluri ale vindecării

Gânditorilor, ascultați, spuneți-mi ce ştiți despre ceea ce nu se află înlăuntrul sufletului.
Luați o carafă plină cu apă şi cufundați-o în apă - acum ea are apă înăuntru şi apă în afară.
Nu ar trebui să-i dăm nume, Dacă oamenii cel mai puțin ştiutori n-ar vorbi mereu
despre trup şi suflet

Kabir, poet mistic (Bly 1977)

Ce încearcă Kabir să spună în aceste versuri? Că totul este conştiință, atât trupul, cât şi sufletul. Diferența dintre apa din exterior şi apa din interior se datorează peretelui de sticlă al vasului. Diferența dintre trup şi suflet

se datorează modalităţilor diferite prin care le percepem: percepem planul fizic al trupului ca fiind exterior nouă, dar percepem şi un plan interior al conştienţei, pe care îl numim, apoi, suflet.

Făcând o analiză mai amănunţită (precum cea din capitolul anterior), descoperim că sufletul (sau corpul subtil sau psyche) este alcătuit din trei corpuri: corpul energiei vitale, mintea şi supramentalul (pe care îl vom numi şi intelect supramental). Dacă adăugăm şi corpul fizic şi întregul nelimitat (fundamentul fiinţei, numit şi corp extatic[6]), obţinem cinci corpuri ce corespund celor cinci planuri ale conştiinţei.

Putem aminti aici istorioara din Upanishade (Nikhilananda 1964), în care se vorbeşte despre cele cinci compartimente ale realităţii, fiecare depăşindu-l pe următorul din punctul de vedere al subtilităţii. îndemnat de tatăl său, fiul unui înţelept meditează asupra naturii realităţii. Meditând, descoperă că fără hrană realitatea nu poate exista, iar omul moare. Tânărul îi împărtăşeşte tatălui descoperirea sa: hrana (fizică) este realitatea. (Aceasta este exact descoperirea pe care o face astăzi un om de ştiinţă materialist). Tatăl îi spune, „Aşa este, dar mai cercetează." (Vai! Pe materialistul zilelor noastre nu are cine să-l îndrume).

Fiul se întoarce la meditaţie şi cercetează mai adânc. Descoperă „planurile" vitale aflate în afara corpului său fizic. Experiază mişcarea acestora, energiile vitale sau sentimentul existenţei autentice. Merge apoi la tatăl său şi îi spune, „Realitatea este vitalitate, energie vitală." Tatăl îi spune din nou, „Aşa este, dar caută mai adânc." (Bineînţeles că materialistul zilelor noastre neagă realitatea energiei vitale, considerând „dualistă" conceptualizarea acesteia).

Fiul meditează ani în şir şi înţelege faptul că fără minte, care să dea un înţeles sentimentului energiei vitale şi universului fizic, realitatea nu are nici un sens. Aşa încât merge la tatăl său şi îi spune, „Realitatea este minte." Înţeleptul tată îi răspunde, „Da. Dar cercetează şi mai adânc." (Materialistul zilelor noastre nu poate depăşi concepţia că mintea este creier, căci ce altceva poate fi, spune el? Iar dacă mintea este separată, atunci cine mijloceşte interacţiunea dintre minte şi creier?).

Fiul meditează şi mai adânc şi cercetează în profunzime sufletul. Aici descoperă corpul supramental al contextelor, corpul legilor mişcării mentale, vitale şi fizice care guvernează toate schimbările prin care trec toate elementele ce formează realitatea. Aşa încât va spune, „Realitatea este intelectul supramental ce guvernează toate celelalte planuri." Tatăl îi dă acelaşi răspuns, „Da. Aşa este. Dar mergi şi mai adânc." (Materialiştii se întreabă adesea de ce este mişcarea obiectelor fizice guvernată de legi exacte; de unde provin acestea? Unii consideră că legile exacte ale fizicii provin din mişcarea întâmplătoare a substratului material. însă dacă ar acorda atenţie filosofiei lui Platon referitoare la arhetipuri, ar putea descoperi supramentalul.)

În cele din urmă, fiul meditează şi descoperă plenitudinea conştiinţei, latura infinită pe care o percepem ca extaz divin. Aşa încât tânărul îşi spune sieşi, „Realitatea este extaz divin." De data aceasta, nu se mai întoarce la tatăl său. El ştie şi înţelege totul. (Oamenii de ştiinţă materialişti din ziua de astăzi dau din cap şi afirmă că meditaţia este cea care i-a cauzat tânărului halucinaţiile extatice. Din moment ce totul este mişcarea materiei, iar materia există atât sub forma ordinii, cât şi a dezordinii, cum poate realitatea ultimă să fie numai ordine, numai extaz?)

Există tot mai multe dovezi şi argumente în favoarea existenţei celor cinci planuri ale conştiinţei (unele dintre acestea au fost deja amintite în capitolul 3). Rupert Sheldrake (1981) a demonstrat cum câmpurile morfogenetice nonlocal şi imateriale sunt esenţiale pentru înţelegerea dezvoltării biologice a unui embrion unicelular. Instrucţiunile necesare alcătuirii formei, diferenţierea celulară (toate celulele conţin aceleaşi gene, însă genele care aparţin celulelor degetelor picioarelor sunt activate diferit faţă de genele din celulele creierului), nu se pot găsi nicăieri în corpul fizic, nici măcar în gene (care sunt, mai mult sau mai puţin, instrucţiuni pentru producerea proteinelor). Este oare posibil ca sursa câmpurilor morfogenetice să fie corpul vital?

Acupunctura şi leacurile pe bază de plante din tradiţia chineză, medicina indiană Ayurveda şi homeopatia utilizează, în egală măsură, noţiunea de energie vitală (sau qi sau prana) ca factor implicat în procesul de vindecare a corpului fizic. Este, oare, posibil ca aceste tradiţii să aibă în vedere modurile de mişcare a câmpurilor morfogenetice din corpul vital? Răspunsul este afirmativ (vezi capitolul 3, unde am arătat că aceste energii vitale sunt ceea ce noi percepem în mod direct, atunci când folosim noţiunea de „sentiment").

---

[6] Termenul folosit în limba engleză, bliss, denotă o stare psihică particulară, caracterizată printr-o trăire afectivă atât de intensă, încât persoana în cauză pare a fi în afara lumii reale cu care nu mai comunică, sentimentele sale extatice nemaiputând fi exprimate (în limba română, termeni echivalenţi ar putea fi fericire, beatitudine, extaz). În contextul oferit de cartea de faţă, bliss exprimă ideea de bucurie spirituală, de stare a conştiinţei pure, în care individul îşi transcende propriile simţuri, minte şi intelect, pentru a experia realitatea sufletului. Corpul extatic este cunoscut în filosofia Vedanta sub numele Anandamayakosha, al cincilea nivel al conştiinţei. Când se realizează conectarea deplină cu acest corp persoana îşi realizează adevărata natură, (n.ed.)

Ce a determinat validarea conceptului de minte? O contribuție însemnată a avut-o faptul că unii informaticieni şi-au pus mintea la contribuție (scuzați jocul de cuvinte!) şi au acceptat ideea că un calculator nu are capacitatea de a procesa înțelesuri (vezi capitolul 3). În primul rând, la sfârşitul anilor '80, filosoful John Searle, critic al inteligenței artificiale, a fost cel care a adus în discuție incapacitatea calculatorului de a procesa înțelesuri. Afirmația sa se baza în principal pe ideea că un calculator este o maşinărie care procesează simboluri. Dacă păstrăm câteva simboluri pentru procesarea înțelesurilor, atunci trebuie să păstrăm alte câteva simboluri pentru procesarea înțelesului simbolurilor utilizate pentru procesarea înțelesurilor, apoi alte simboluri pentru procesarea înțelesului înțelesului simbolurilor utilizate pentru procesarea înțelesurilor, ad infinitum. Astfel că un calculator nu va avea niciodată suficiente simboluri pentru a reuşi să proceseze înțelesuri.

Cum procesăm noi înțelesurile? Noi ne folosim mintea. Matematicianul Roger Penrose a făcut o demonstrație riguroasă a ideii lui Searle, utilizând teorema imperfecțiunii formulată de Goedel. În prezent, chiar şi cercetătorii inteligenței artificiale (Banerji 1994) merg pe urmele lui Penrose. Aşa că, în sfârşit, teoria conform căreia, pentru a procesa înțelesurile, mintea trebuie să fie un univers imaterial separat, capătă valabilitate.

Ce dovadă avem pentru existența unui plan distinct al intelectului supramental, lăsând la o parte confuzia legată de originea variantei pe care ne-o propun matematica şi legile fizicii? Atunci când analizăm creativitatea (Goswami 1999), descoperim că, la nivelul de jos, creativitatea constă în descoperirea unui nou înțeles, o trecere de la un înțeles mental vechi, condiționat, la unul nou, ingenios. Acest proces poartă denumirea de creativitate situațională.

Însă la cel mai înalt nivel, creativitatea constă în salturi discontinue în însuşi contextul gândirii. Aceasta este creativitatea fundamentală şi constă în descoperire, deoarece la acest nivel descoperim legile fundamentale ale mişcării diferitelor planuri - prezente deja în compartimentul conştiinței numit intelect supramental, pe care le-am uitat şi pe care le putem accesa doar cu ajutorul intuiției. În opoziție, creativitatea situațională înseamnă invenție, accesibilă, cel puțin în principiu, rațiunii. Invenția depinde de descoperirile creativității fundamentale, dar nu şi invers. Aşadar, existența creativității fundamentale confirmă existența planului intelectului supramental. Trebuie, totuşi, reținută ideea că în planul supramental se regăsesc nu doar contextele înțelesurilor mentale, ci şi funcțiile vitale şi legile fizice.

Este meditația singura modalitate prin care putem ajunge la starea de extaz? Nu. Unii oameni au atins stări extatice de samadhi după ce au consumat droguri halucinogene, substanțe inhalante (Grof 1992), sau atunci când au trecut prin moarte clinică (Moody 1976). Aceste experiențe confirmă descrierea veche (indiană) făcută conştiinței, şi anume existență-conştiență de sine-extaz divin. Din acest trio, „existența" este cea mai evidentă. Cei mai mulți dintre noi nu neagă conştiența de sine (cu excepția, probabil, a filosofului Daniel Dennett, care este de părere că oamenii sunt nişte zombi!), însă, în trecut, nivelurile ridicate de extaz erau oarecum excluse din experiența de zi cu zi a omului. Lucrurile stau cu totul altfel astăzi.

Pe scurt, conştiința deține cinci compartimente sau corpuri:

1. Fizicul, echivalentul componentei hardware a unui calculator, în care se fac reprezentările corpurilor mai subtile.
2. Vitalul, care conține „planurile" pentru funcțiile biologice, reprezentate apoi în corpul fizic sub forma diferitelor organe.
3. Mentalul, care dă înțeles vitalului şi fizicului şi ale cărui reprezentări sunt făcute de creier.
4. Intelectul supramental, care oferă contexte pentru înțelesurile mentale, funcțiile vitale şi sentimentele asociate, precum şi legi ale mişcărilor fizice.
5. Corpul extatic, care este fundamentul nelimitat al existenței. În interiorul acestui corp ce deține posibilități nelimitate, gradul de limitare al celorlalte patru compartimente se manifestă progresiv.

Argument împotriva dualismului

Cum rămâne cu dualismul? Am abordat deja acest subiect în capitolul precedent, dar deoarece importanța sa este majoră, îl vom analiza din nou.

Dualismul este în primul rând o problemă de comunicare între substanțe care nu au nimic în comun. Aspectele legate de minte sunt opusul aspectelor legate de materie. Mintea nu acționează local, nu se extinde în spațiu-timp şi nu poate fi cuantificată. Materia acționează local, se extinde în spațiu-timp şi poate fi cuantificată. Aşadar, esența problemei devine evidentă o dată ce înțelegem faptul că aceste două substanțe nu pot găsi o cale de a comunica una cu cealaltă. Totuşi, experiența ne demonstrează mereu contrariul - vedem un obiect, iar înțelesul mental al acestuia apare simultan în conştiință. Cum este posibil acest fapt?

Pentru ca ceva să existe, existența sa trebuie să fie în primul rând posibilă. Dacă această posibilitate nu există, atunci este imposibil ca actualitatea să existe. Este o condiție obligatorie. Logica acestui argument este bună, solidă. Analizând această lume a posibilităților, observăm că se aseamănă mai mult cu mintea: nu se poate extinde în spațiu sau timp; nu poate fi cuantificată. Este, de asemenea, parte integrantă din fundamentul întregii existențe. În consecință, putem identifica acest tărâm al posibilităților cu corpul extatic al conştiinței, descris ceva mai devreme.

Atunci când se produce colapsul cuantic, rezultatul, în actualitatea experienței noastre, ia forma unor compartimente diferite (fizic, vital, mental, supramental), aparent fără legătură între ele, din punctul de vedere al „substanței" din care sunt alcătuite. Planul fizic este perceput ca fiind exterior nouă, iar celelalte ca fiind interioare. Dintre compartimentele interioare, cel mental, al înțelesului, este cel mai uşor perceptibil. Dar putem învăța să simțim mişcările energiei vitale, nu doar pe cele ale noastre, ci şi pe cele ale celorlalți. Şi putem descoperi intelectul supramental făcând un salt creativ de descoperire, sau, folosindu-ne, pur şi simplu, de gândirea conceptuală, prin extrapolare. (Ce altceva sunt conceptele dacă nu contexte condiționate de înțelesuri?).

Dualismul nu mai reprezintă o problemă, deoarece, înainte de colaps, toate corpurile sunt posibilități în interiorul conştiinței (în interiorul corpului extatic al acesteia). Atunci când se produce colapsul cuantic, acest fapt se petrece pe toate cele patru niveluri, fiind astfel aplicabil fiecărui compartiment distinct sau corp de posibilități. Aşa cum este greşit să afirmăm că albastrul creează culoarea galben sau că roşul derivă din verde, tot astfel metafora „mintea creează trupul" sau „mintea derivă din trup" nu are validitate. Şi mintea şi trupul sunt rezultate corelate ce decurg dintr-o singură cauză a posibilității, colapsată în conştiință.

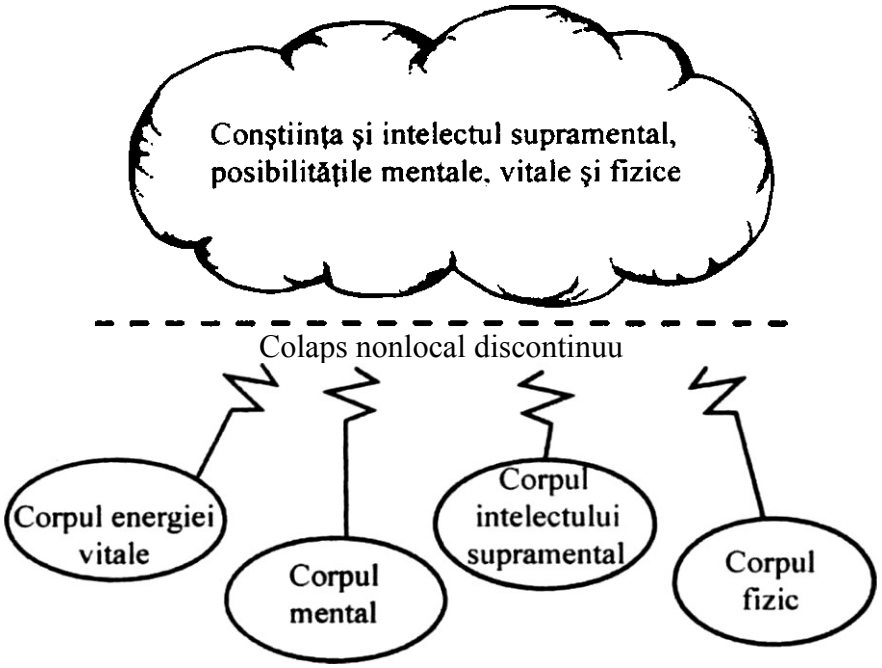


Fig. 4. Paralelism psihofizic. Conştiința conține patru compartimente de posibilități. Prin colaps cuantic, posibilitățile se manifestă sub forma corpului material, a corpului vital, a minții şi a intelectului supramental.

Aceasta este o nouă formă de paralelism psihofizic (vezi figura 4). în vechiul model, dualismul interacțiunii era evitat prin postularea funcționării paralele a planurilor fizic şi non-fizic, dar nimeni nu a putut oferi un răspuns la întrebarea: Cine menține paralelismul tuturor corpurilor ce funcționează în paralel? Astăzi putem răspunde: conştiința. Am identificat, de asemenea, mediatorul interacțiunii dintre corpul subtil şi cel fizic, dacă insistați asupra gândirii carteziene ce susține această interacțiune. Mediatorul este conştiința.

Boala şi starea de rău

În ultima vreme, cercetătorii din domeniul medicinei găsesc utilă distincția dintre boală şi starea de rău. Boala este funcționarea necorespunzătoare, obiectivă, a organismului, ce poate fi diagnosticată cu ajutorul

aparatelor, al testelor corespunzătoare şi asupra căreia experţii se pot pune de acord. În opoziţie, starea de rău este subiectivă, este sentimentul subiectiv că organismul nu funcţionează corespunzător. Paradigma materialistă încearcă să explice boala, dar nu reuşeşte să explice cauza acestui sentiment interior, a stării de rău.

Dinamica cuantică a tuturor corpurilor explică de ce o latură a conştiinţei noastre (cea fizică) este percepută în exterior, iar o alta (corpul subtil) în interior. Explicaţia este oferită de renumitul principiu cuantic al incertitudinii.

Conform principiului incertitudinii, formulat în urma unor experimente legate de mişcarea obiectelor materiale, nu putem determina simultan, cu maximă precizie, şi poziţia, şi momentul mecanic (produsul dintre masă şi viteză) al unui obiect cuantic. O modalitate de a verifica validitatea principiului incertitudinii este expusă în cele ce urmează. În lumea submicroscopică, spre deosebire de binecunoscuta lume macroscopică, atunci când supunem ceva examinării şi avem nevoie de anumite semnale foarte mici, precum lumina, care să acţioneze asupra a ceea ce dorim să examinăm, însăşi această acţiune produce modificări inevitabile foarte mici, de unde incertitudinea. Cu alte cuvinte, acţiunea noastră are efect asupra obiectelor cuantice.

Totuşi, în universul fizic, universul corpurilor extinse - res extensa, folosind limbajul lui Decartes - microorganismele alcătuiesc macroorganismele, a căror masă creşte apoi din ce în ce mai mult. În cazul maselor mari, dinamica cuantică a materiei acţionează de aşa manieră încât obiectele se extind foarte încet ca unde de posibilitate, atât de încet încât efectul principiului incertitudinii este abia perceptibil. Astfel, atunci când un prieten al dumneavoastră priveşte un scaun aflat într-o anumită poziţie, iar apoi dumneavoastră priviţi acelaşi scaun, acţiunea prietenului de a privi scaunul modifică poziţia obiectului într-o măsură atât de mică, încât dumneavoastră priviţi, practic, acelaşi scaun, în acelaşi loc.

Aşadar, vă puteţi compara datele şi puteţi ajunge la concluzia că, din moment ce amândoi vedeţi acelaşi obiect, obiectul este independent de acţiunea dumneavoastră de a-l privi, este în afara sferei conştiinţei dumneavoastră. Altfel spus, date care corespund ne fac să tragem concluzia că acest macrounivers al materiei este exterior nouă. (Însă experimentele cu laser demonstrează faptul că, într-adevăr, obiecte precum scaunele se deplasează abia perceptibil cu aproximativ 10^{-16} centimetri, între două momente în care sunt supuse observaţiei).

Să ne gândim acum la corpul subtil. La acest nivel, nu există corpuri extinse şi nici distincţia micro-macro. Există, în schimb, universuri nenumărate, oceane infinite ale căror unde sunt percepute ca evenimente individuale. Însă principiul cuantic al incertitudinii se aplică tuturor undelor de acest tip; în consecinţă, acţiunea prin care cineva priveşte un obiect va avea întotdeauna un efect asupra acestuia în corpul subtil, ceea ce înseamnă că o altă persoană nu va mai percepe acelaşi obiect. Deoarece în acest caz datele nu corespund, nu vom face aceeaşi greşeală afirmând că obiectele există în afara noastră. Fiecare dintre noi percepe acelaşi obiect într-un anumit fel, de aceea putem spune cu uşurinţă că obiectele ne sunt interioare.

Aşadar, boala aparţine corpului fizic; este exterioară. Starea de rău este interioară - ne avertizează asupra funcţionării necorespunzătoare a corpului subtil, pe care îl percepem simultan. Dacă s-ar putea face o corespondenţă directă între boală şi starea de rău, nu ar exista nici o problemă; tratarea bolii ar însemna în mod automat şi tratarea stării de rău, şi invers. Însă empiric nu se poate face o corespondenţă directă: putem suferi de o boală (cancer în fază incipientă) fără să ne simţim rău. Sau, ne putem simţi rău (aşa-numita durere psihosomatică) fără să identificăm drept cauză o boală fizică. Înţelegeţi acum de ce avem nevoie de o medicină integrativă?

Cum se produc reprezentările

Ce se întâmplă atunci când conştiinţa colapsează simultan creierul şi mintea, sau corpul vital şi cel fizic? În primul rând, creierul produce o hartă sau o reprezentare a înţelesului mental (vezi figura 5a). Sau, în cazul corpului vital-fizic, corpul fizic realizează reprezentări ale câmpurilor morfogenetice vitale, reprezentări care corespund anumitor funcţii vitale; aceste reprezentări sunt diferitele organe ale corpului nostru fizic, ce îndeplinesc acele funcţii vitale asociate „planurilor” vitale (vezi figura 5b).

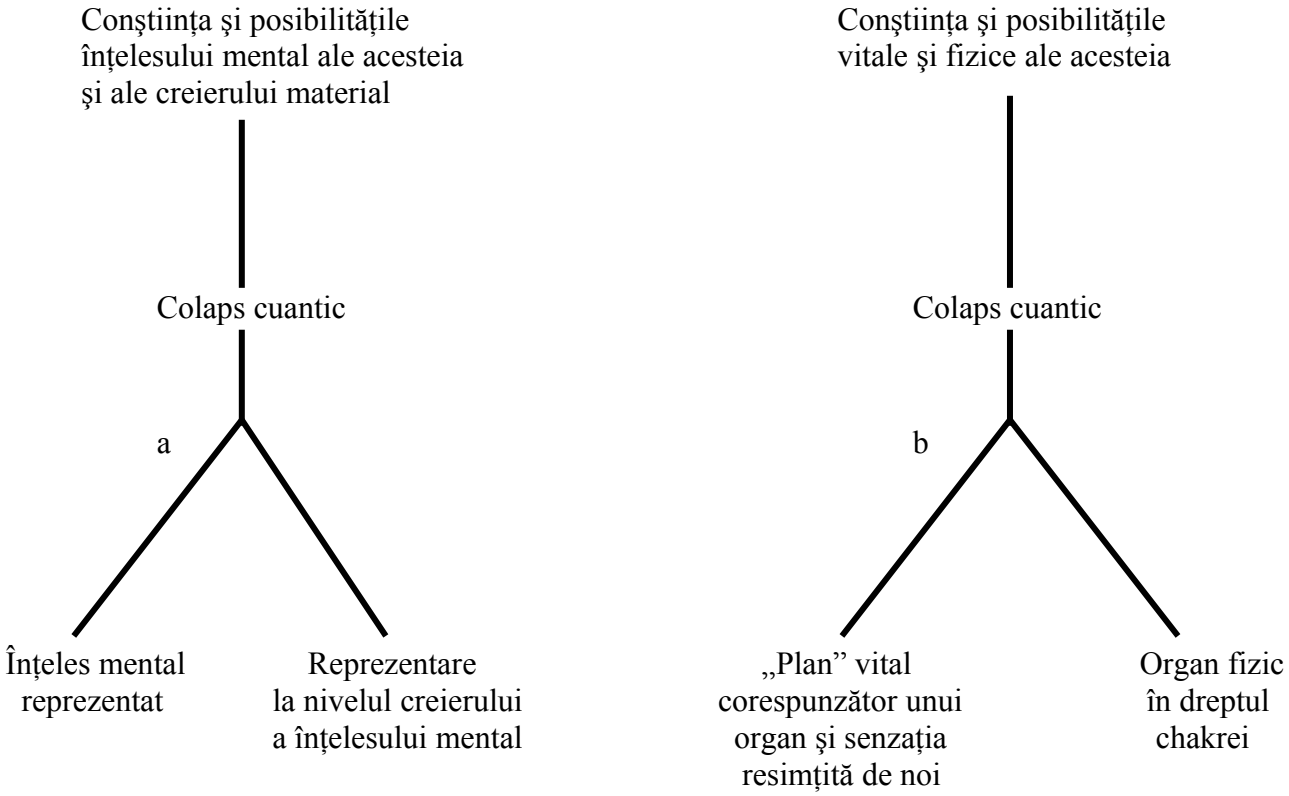


Fig. 5. (a) O dată produs colapsul simultan corelat al minţii şi al creierului, creierul realizează o reprezentare a înţelesului mental perceput, (b) O dată produs colapsul corelat al „planului" vital corespunzător unui organ şi al corpului fizic, acesta din urmă realizează o reprezentare (organul) a celei dintâi în dreptul unei chakre.

Cu alte cuvinte, corpul fizic are acelaşi rol ca şi acea componentă a calculatorului numită „hardware", realizând reprezentări „software" ale câmpurilor morfogenetice vitale, ce se diferenţiază în cadrul procesului numit morfogeneză - producerea formelor. În mod similar, creierul are rolul unui „hardware" ce realizează „software" din înţelesuri mentale.

Ce proprietate a corpului fizic face ca acesta să poată îndeplini rolul unui „hardware"? Aceeaşi proprietate a fixităţii macroscopice prin care conştientizarea materiei apare exterioară în experienţa noastră. Atunci când scriem pe o tablă, făcând reprezentări ale gândurilor noastre, dacă urmele lăsate de cretă s-ar putea deplasa în virtutea incertitudinii cuantice, acest lucru nu ar fi tocmai potrivit. De aceea, fixitatea lumii fizice serveşte foarte bine procesului prin care se realizează reprezentări ale planului subtil.

Nivelurile bolii şi ale vindecării

Pentru a merge mai departe, ne vom folosi de o idee din matematică. Este vorba despre noţiunea de categorii sau tipuri logice. Un set formează un tip logic superior celui format de fiecare membru al setului. De exemplu, să ne gândim la fiecare număr prim în parte şi apoi să ne gândim la toate numerele prime. În cel de-al doilea caz vorbim de un set, ai cărui membri sunt numerele prime. Acest mod de gândire este limitat în matematică, deoarece nu există un alt tip logic superior setului. Discuţia legată de un set format din toate seturile duce la un paradox - paradoxul lui Russell. Nu este nevoie să intrăm acum în detalii suplimentare legate de matematică, dar putem utiliza această analogie cu tipurile logice din matematică pentru a justifica unificarea paradigmelor medicale.

Am spus deja că fizica cuantică ne oferă o fereastră vizionară. Dacă privim prin această fereastră, trebuie să ne schimbăm total concepţia materialistă. Vedem prin masca materialităţii realităţii; percepem toate componentele realităţii pe care o experiem - senzaţii fizice, sentimente vitale, gânduri mentale, intuiţie supramentală şi integritate spirituală - ca pe diferite niveluri prin care conştiinţa se percepe pe sine (Goswami 2000). Aceste niveluri sunt incluse unul în celălalt (vezi figura 6).

Corpul fizic este nivelul cel mai grosier, cel vital este un tip superior, cel mental un tip superior celui vital, iar apoi urmează supramentalul (pe care vindecătorii nu-l invocă de obicei, incluzându-l în spiritual). Dacă vă este familiară gândirea platonică, puteţi identifica supramentalul cu domeniul a ceea ce Platon numea arhetipuri. În accepţiunea lui Jung, acesta este domeniul la care putem avea acces prin intuiţie. În fine, urmează

nivelul spiritual, care este întregul - fundamentul ființei, pe care nu-l putem percepe dacă facem distincția subiect-obiect.

Ideea existenței celor cinci „corpuri" ale conştiinței este foarte veche. A fost descoperită în scrierile Vedanta, în India (după cum am arătat mai devreme, în istorioara relatată), precum şi în Kabbala, în tradiția iudaică. O dată ce înțelegem întreaga cosmologie - întreaga lume - în aceşti termeni, lucrurile devin mai clare. Vedem imediat că diferitele paradigme utilizate de diferiți medici nu sunt decât o modalitate de a vorbi despre niveluri distincte ale bolii şi ale vindecării. În, apoi, să căutăm un mijloc de a integra diferitele modele pentru a obține paradigma completă a sănătății, ce stă la baza Medicinei Integrale.

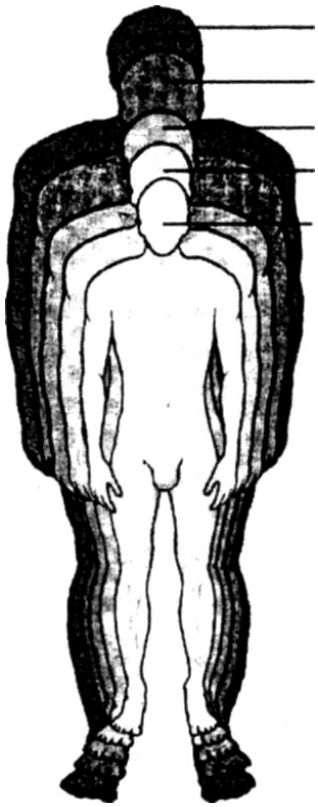


Fig. 6. Cele cinci corpuri ale conştiinței.

Nivelul fizic al bolii pare uşor de descris: este vorba despre funcționarea necorespunzătoare a organismului. Cauzele pot fi atât externe, cât şi interne. Exemple de cauze externe, în paradigma materialistă, sunt microbii, viruşii şi vătămările fizice.

Cauzele interne ale unei boli fizice sunt mai subtile, însă una este evidentă: un defect genetic. Lipsa unei gene sau a unei combinații de gene are drept consecință incapacitatea organismului de a produce anumite proteine necesare funcționării corespunzătoare a organelor - astfel apare boala.

Însă o astfel de analiză a cauzelor bolii nu este întotdeauna posibilă. Să ne gândim, de pildă, la cancer. Atât prezența microbilor, cât şi deficiența genetică au fost socotite cauze ale acestei boli, dar fără prea mult succes. Astfel că întrebarea „Care este cauza cancerului?" aşteaptă încă răspuns, la nivel vital şi mental.

Care este cauza bolii la nivel vital? La nivel fizic, avem reprezentările corpului fizic, supuse legilor fizice şi chimice obişnuite; la nivel vital, avem planuri ale organismului - câmpurile morfogenetice. Fiecare corp fizic este unic, datorită structurii sale. Corpul vital al unei persoane este, de asemenea, unic, dar din alte considerente - datorită condiționării. Anumite „planuri" vitale sunt utilizate mai mult decât altele, formând un set de înclinații care devin ulterior un model de personalitate funcțională. Un astfel de corp vital individual: (1) poate deține anumite dezechilibre (cauză internă) şi (2) poate dobândi dezechilibre în urma interacțiunii cu (a) mediul fizic, (b) mediul vital şi (c) mediul mental (cauză externă).

Un astfel de mediu poate fi reprezentat de hrană, natură şi animale, precum şi de alte persoane. Rețineți faptul că interacțiunile dintre mediul vital şi mediile fizic şi mental sunt indirecte. Mediul fizic influențează organele corpului fizic, dar acestea din urmă se află în relație cu „planurile" din corpul vital, aşa încât efectul se propagă. Desigur, conştiința realizează conexiunile ultime.

În mod similar, planul mental influențează creierul, cu care se află în legătură. Creierul comunică cu diferitele organele ale corpului fizic prin intermediul sistemului nervos şi al conexiunilor psihoneuroimunologice, recent descoperite (vezi capitolul 14). În cele din urmă, aceste organe comunică cu „planurile" din corpul vital aflate în dreptul chakrei corespunzătoare. Din nou, conştiința este cea care mediază aceste legături.

O astfel de utilizare neuniformă a „planurilor" cuprinse în corpul vital (câmpurile morfogenetice) determină dezechilibre şi la nivelul organelor fizice.

La nivel mental, înțelesurile mentale negative pot avea drept cauză factori externi, ce se pot regăsi la toate cele trei niveluri:

1. La nivel fizic. De exemplu, vătămarea fizică, ce generează stări de neliniște: „De ce mi se întâmplă mie mereu aceste lucruri?"

2. La nivel vital (teama care apare atunci când vedem un tigru sau teama închipuită).

3. La nivel mental (cuvinte jignitoare).

Înțelesul mental negativ influențează organismul prin intermediul reprezentării pe care o primeşte la nivelul creierului şi, ulterior, prin intermediul legăturilor dintre creier şi organism, via sistemul nervos şi moleculele psihoneuroimunologice. Înțelesul mental influențează în mod direct „planurile" cuprinse în corpul vital prin chakra coroanei (creştetul capului) şi indirect prin celelalte chakre.

În plus, mintea unei persoane poate deține anumite dezechilibre interne. Atât dezechilibrele interne ale minții, cât şi cele externe, pot cauza dezechilibre vitale şi fizice.

Deoarece nivelul arhetipal supramental nu este reprezentat în mod direct în planul fizic, nu se poate afirma că există vreo boală care să-şi aibă cauzele în planul supramental. Însă absența legăturii cu corpurile supramental şi extatic se poate manifesta ca ignoranță, care este cauza tuturor suferințelor. Înțeleptul din India de Est, Patanjali (Taimni 1961), a afirmat că ignoranța dă naştere ego-ului, ego-ul dă naştere preferințelor şi antipatiilor (proces pe care eu îl numesc mentalizarea sentimentelor), iar aceste preferințe şi antipatii generează, în cele din urmă, boli fizice şi teama de moarte.

Astfel, boala fizică poate avea cauze la toate nivelurile, în toate cele cinci corpuri. Materialistul rigid susține faptul că toate bolile sunt generate la nivelul fizic, iar aceasta este cea mai mare greşeală a medicinei convenționale, însă şi cei care practică medicina alternativă fac aceeaşi greşeală dacă pun o anumită boală pe seama unui singur nivel, ca urmare a funcționării necorespunzătoare a unui corp. De multe ori, cauza bolii trebuie căutată la mai multe niveluri.

Să ne gândim, de pildă, la vătămarea fizică. Materialiştii susțin că aceasta este o problemă la nivelul fizic. Chirurgii intervin, dar rana nu se vindecă. Ne putem acum da seama că „planurile" vitale care răspund de refacerea organului afectat nu funcționează corespunzător. Acesta este momentul în care putem consulta un acupuncturist.

Acelaşi lucru se aplică şi în cazul vindecării ce trebuie analizată pe mai multe niveluri. O boală este însoțită de anumite simptome la nivel fizic, de o anumită stare de rău la nivel vital, de anumite înțelesuri greşite la nivel mental şi de un anumit sentiment de separare, de la nivelurile supramental şi extatic. Vindecarea totală este vindecarea holistă - trebuie să încercăm întotdeauna o abordare pe mai multe niveluri, dacă putem găsi modalități compatibile de abordare pentru nivelurile respective.

Iată mecanismul. La cel mai jos nivel există medicina convențională şi remediile sale materialiste (ce tratează simptomele): medicamente, intervenții chirurgicale şi terapia cu radiații. Dacă boala este exclusiv fizică (ceea ce se întâmplă rar), atunci un astfel de remediu este soluția potrivită.

La nivelul următor, nivelul vital, boala este însoțită de simptome vitale identificabile, pe lângă obişnuitele simptome fizice. Dacă tratăm doar componentele vitale ale bolii, aşa cum fac medicii din Orient, adepți ai tradiției Ayurveda şi ai medicinei chineze tradiționale, sau aşa cum tind să facă şi cei care practică homeopatia, obținem o paradigmă exclusivă. Este adevărat că tratamentul la nivel vital este mai profund şi include şi nivelul fizic, dar necesită timp. De aceea, la fel de adevărat este şi faptul că, în caz de urgență, vom apela la remediul convențional. Cel mai important este să acordăm atenție compatibilității dintre cele două modalități de tratament; apoi totul va merge în direcția potrivită.

La nivelul următor, mintea deține rolul de bază; vorbim acum de îmbolnăvire minte-corp şi de vindecare minte-corp. Într-adevăr, la acest nivel putem spune că mintea este cea care produce boala, dar este oare nevoie să susținem cu tărie faptul că mintea este cea care vindecă, mintea singură răspunde de vindecare la nivelul mental şi că vindecarea se manifestă apoi şi la nivel fizic? În schimb, de ce să nu aplicăm în continuare modelul de vindecare la cele două niveluri, vital şi fizic?

De fapt, una din ideile centrale ale acestei cărți este că vindecarea minte-corp este uneori impropriu denumită astfel. Atunci când mintea dă naştere bolii, vindecarea nu poate fi întotdeauna identificată la nivelul minții. Trebuie să facem un salt cuantic până la nivelul supramental pentru a găsi soluția. Desigur, vindecarea la nivel supramental nu exclude mintea; nu exclude nici fizicul şi vitalul. Un salt până la nivelul supramental are drept rezultat corectarea înțelesurilor mentale greşite; corectarea înțelesurilor mentale atrage după sine corectarea sentimentelor vitale, adică vindecarea programelor morfogenetice, astfel încât acestea din urmă să poată restabili funcțiile biologice ale organelor, la nivel fizic.

La următorul nivel de vindecare spirituală, vindecarea înseamnă redobândirea întregului (în limba engleză, vindecare şi întreg provin, etimologic, din aceeaşi rădăcină) sau ceea ce tradițiile spirituale numesc iluminare. Apar aici câteva nedumeriri. Dacă iluminarea spirituală este totodată şi cel mai înalt nivel al vindecării, atunci de ce persoanele aşa-zis iluminate mor din cauza unor boli precum cancerul (în asemenea măsură încât Andrew Weil defineşte în glumă iluminarea ca fiind o invitație la cancer). De ce nu pot aceste persoane iluminate să se vindece singure?

Este cunoscut faptul că doi renumiți mistici iluminați ai timpurilor relativ recente, Ramakrishna şi Ramana Maharishi, au murit de cancer, însă nedumeririle dispar dacă acceptăm faptul că descoperirea întregului vindecă mintea de egoism; vindecarea ego-ului elimină dezechilibrele vitale datorate preferințelor emoționale, iar lipsa preferințelor emoționale înseamnă absența fricii de moarte la nivel fizic.

Aşadar, nimeni nu suferă, nici nu se teme de moarte, din pricina bolii. În acest caz, cui îi mai este necesară vindecarea? Cu alte cuvinte, este posibil ca perspectiva unui iluminat să nu aibă nici un sens în fața perspectivelor elaborate la oricare dintre nivelurile inferioare!

Este Medicina Integrală o ştiință?

Cei care practică medicina convențională pot avea încă rețineri cu privire la adoptarea unei Medicini Integrale care să integreze medicina alternativă şi medicina convențională. Dacă medicina, în sens general, cuprinde şi nivelurile imateriale ale realității (acceptând, chiar, ideea că acestea există), mai este medicina o ştiință? Ştiința depinde de date experimentale ce nu se contrazic. Din moment ce este evident faptul că planul imaterial nu poate fi studiat cu instrumente fizice, cum putem elabora o ştiință bazată pe consens?

Răspunsul la o astfel de problemă nu este greu de găsit. Corpurile noastre imateriale individualizate, vitalul şi mentalul, nu pot fi supuse măsurătorii fizice directe, este adevărat, dar ele generează efecte corelate asupra planului fizic, ce pot fi verificate în laborator. În plus, ființă conştientă, omul poate simți, gândi şi intui în mod direct; aceste proprietăți ne leagă nemijlocit de corpurile vital, mental, respectiv supramental. Dacă teoria obiectivității puternice - conform căreia ştiința trebuie să fie independentă de subiect - este înlocuită cu teoria obiectivității scăzute - conform căreia ştiința trebuie să fie invariabilă de la un subiect la altul - atunci medicina poate fi subiectivă, rămânând ştiințifică.

Se poate ca adeptul convenționalismului să ezite încă: să presupunem că datele greu de explicat pe care le presupun medicina alternativă, vindecarea minte-corp, eliminarea durerii cu ajutorul acupuncturii, dosha ayurvedică, remediile homeopate care exclud pastilele, vindecarea spontană, vindecarea prin intermediul rugăciunii la distanță, sunt adevărate, dar că explicarea în termeni imateriali a acestor date este eronată şi inutilă. Ce vă face să credeți că în viitor toate aceste date nu-şi vor găsi o explicație complet materială? În definitiv, aproape am reuşit să demonstrăm că homeopatia funcționează pe acelaşi principiu ca şi efectul placebo (tratament prin administrarea unor pastile din zahăr, cu „binecuvântarea" doctorului) şi că acupunctura depinde de sistemul nostru nervos (detaliile vor fi prezentate mai târziu în carte). Filosoful Karl Popper a numit această atitudine materialism „de perspectivă". Materialismul „de perspectivă" constă în promisiuni zadarnice pe care materialiştii le fac în vedea soluționării, cândva, în viitor, a unei probleme paradoxale sau inexplicabile, cu ajutorul unor idei materialiste suplimentare pe care viitorul le va scoate la lumină.

Ani de-a rândul, adepții acestui tip de materialism au căutat să înlocuiască noțiunea de minte cu aceea de creier, însă nimeni nu a reuşit să conceapă un calculator care să proceseze înțelesurile. Nici un biolog nu a reuşit să dovedească faptul că sursa programelor morfogenezei se află în interiorul genelor sau în citoplasmă (Lewontin 2000). Nimeni nu poate explica creativitatea fără să ia în considerare salturile cuantice în supramental (Goswami 1999). De asemenea, nimeni nu a găsit o explicație materialistă pentru distincția subiect-obiect pe care o presupune conştiența de sine. Aşadar, existența acestor corpuri imateriale ale conştiinței nu poate fi tăgăduită; mai mult, ne putem folosi de ele pentru a explica paradoxurile ştiinței şi medicinei convenționale.

Situaţia nefericită în care se complace materialistul îmi aminteşte de o istorioară. O femeie merge la un magazin de îmbrăcăminte şi cere aproximativ 50 m de material pentru rochia de mireasă. Vânzătorul este uimit. „Nu vă trebuie atât de mult material, doamnă," spune acesta. „Nu înţelegeţi," răspunde eroina istorioarei, „logodnicul meu crede în materialismul «de perspectivă». Îi place să caute, nu să găsească."

Pe scurt, iată modus operandi al Medicinei Integrale:

- Medicina Integrală are la bază o paradigmă conform căreia cele mai multe boli apar simultan la nivelul a mai mult de unul dintre cele cinci corpuri ale conştiinţei - fizic, vital, mental, supramental şi spiritual. Totuşi, cauza bolii poate fi identificată la un singur nivel, de unde se poate extinde apoi către alte niveluri.

- Scopul Medicinei Integrale nu este acela de a trata boala având în vedere un singur nivel (cel material), precum în alopatie, ci de a include în procesul vindecării toate mişcările tuturor celor cinci corpuri ale conştiinţei, după cum este necesar.

- În mod deosebit, atât mintea, cât şi energiile vitale sunt niveluri la care boala se poate instala, iar vindecarea se poate produce. Vindecarea pe un plan superior al conştiinţei generează în mod automat şi vindecarea la nivelurile inferioare, deşi acest proces necesită timp.

- În mod firesc, tehnicile crude şi abuzive utilizate în medicina convenţională sunt, cel puţin în parte, înlocuite cu tehnici mai subtile.

- Se face distincţia clară între boală şi starea de rău.

- Ideea autovindecării este acceptată drept una din consecinţele puterii de cauzalitate descendentă a conştiinţei. Vindecarea din exterior poate reprezenta un exemplu de non-spaţialitate (vezi mai jos).

- Astfel, încă o dată, medicii devin co-vindecători, alături de pacient (vezi capitolul 6).

Puteţi observa că multe dintre aceste idei sunt deja aplicate în şcolile de medicină alternativă, cum ar fi naturopatia. Noutatea constă în gândirea cuantică, aplicarea conştientă a principiilor cuantice, în vederea dezvoltării unui sistem de vindecare complet şi funcţional. Numeroşi medici au deja meritul de a fi intuit importanţa gândirii cuantice în medicină; aceştia sunt deja doctori cuantici. Capitolul următor abordează acest subiect.

5. Noua gândire paradigmatică a câtorva medici contemporani

O paradigmă este o noţiune generală, ce cuprinde premise metafizice, ipoteze fundamentale suplimentare şi sisteme logice implicite sau explicite, de care se foloseşte un grup de oameni de ştiinţă dintr-un anumit domeniu al activităţii umane. Prin urmare, medicina convenţională deţine o paradigmă funcţională, ce are la bază metafizica materialistă, fizica clasică, biochimia şi biologia moleculară, precum şi neodarvinismul.

De ce avem nevoie de o schimbare de paradigmă în medicină? După cum a subliniat filosoful Thomas Kuhn, care a introdus ideea de paradigme şi schimbări de paradigme, o paradigmă este utilă celor care o aplică doar până în momentul în care începe să dea naştere unor paradoxuri pe care nu le poate soluţiona şi unor date pe care nu le poate explica. De ce este necesară o schimbare de paradigmă în medicină? Deoarece experimentele clinice dovedesc eficienţa practicilor medicale alternative, pe care medicina convenţională le consideră paradoxuri (vezi capitolul 1). În plus, există astăzi date clare ce susţin vindecarea spontană, vindecarea prin intermediul rugăciunii la distanţă, chiar şi vindecarea pe baza efectului placebo, pe care paradigma oficială le consideră inexplicabile. Este evidentă necesitatea adoptării unei paradigme integrative, care să cuprindă practicile medicale convenţionale şi alternative. Am conturat deja, în capitolele 4 şi 5, această paradigmă integrativă - Medicina Integrală.

În acest capitol, doresc să fac o analiză mai detaliată, atât pentru a clarifica informaţiile deja prezentate, cât şi pentru a evidenţia alte paradoxuri şi date contradictorii inacceptabile din perspectiva medicinei convenţionale, pe care, însă, noua paradigmă le poate justifica (subiectul capitolului următor).

Neajunsurile gândirii bazate pe fizica clasică

Adevărul este că majoritatea medicilor întreţin încă un sistem de gândire bazat pe fizica clasică, deşi au trecut o sută de ani de la apariţia noilor idei cuantice. Fizica clasică favorizează anumite prejudecăţi nefondate, cea mai nocivă fiind aceea conform căreia ar exista o realitate distinctă, obiectivă, adică independentă de conştiinţă. În medicină, această prejudecată îi determină pe medici să ignore funcţia cauzală a conştiinţei celui care vindecă şi a celui care este vindecat, în ciuda numeroaselor dovezi şi a practicii care susţin contrariul.

Mary Baker Eddy (1906), fondatoare a Ştiinţei Creştine, a suferit, în cea mai mare parte a vieţii sale, de o boală cronică. În 1866, o rănire accidentală aproape i-a cauzat moartea. După ce a depăşit această perioadă,

Mary Baker Eddy era nu numai vindecată, dar dobândise şi principiile ce au stat la baza Ştiinţei Creştine: boala nu este reală, este o iluzie creată de conştiinţă, a spus ea. Iar conştiinţa poate vindeca boala, demontând şi reorganizând sistemul de gândire aplicat.

O altă prejudecată inutilă este materialismul strict, ideea că totul este alcătuit din materie şi derivatele acesteia, energia şi câmpurile de forţă. în această accepţiune, mintea şi conştiinţa sunt epifenomene ale materiei. Particulele elementare formează conglomerate numite atomi, atomii formează molecule, moleculele formează celulele din care este alcătuit organismul, inclusiv creierul, iar creierul formează conştiinţa şi mintea. Dacă acceptăm această teorie - teoria cauzalităţii ascendente, numită astfel deoarece totul depinde de cauza principală, identificată la cel mai de jos nivel, cel al particulelor elementare - atunci trebuie să-i atribuim conştiinţei doar rolul de element decorativ, lipsit de eficacitate cauzală. Din nou, autovindecarea nu-şi găseşte o justificare. De asemenea, nu se face distincţie între minte şi creier, fiind, astfel, exclusă noţiunea de înţeles.

Totuşi, numeroşi medici recunosc, chiar dacă nu deschis, faptul că înţelesul deţine un rol în procesul de vindecare, referindu-se aici la înţelesul pe care pacientul îl atribuie bolii (Dossey 1989). Dar de unde vine înţelesul? Creierul, considerat un calculator clasic, nu poate procesa înţelesul (vezi capitolul 3). Nu, mintea este cea care procesează înţelesul.

Dacă materia este singura bază a existenţei, atunci nu rămâne loc nici pentru realităţi extrafizice, precum qi sau prana. Influenţaţi de realismul materialist, chiar şi practicieni ai medicinei orientale au căzut pradă acestei idei materialiste, adoptând o poziţie defensivă. Pentru o vreme destul de îndelungată, aceştia au căutat explicaţii materialiste care să le justifice principiile, deşi, în prezent, tendinţa este cea opusă.

Conform gândirii clasice, conştiinţa, mintea şi corpul vital sunt fie epifenomene, fie entităţi distincte, duale; de aici principiul dualismului - cum pot interacţiona obiecte distincte, duale? - vă obsedează (Stapp 1995). Aşadar, adepţii teoriilor clasice în medicină sunt forţaţi să ignore date solide ale vindecării minte-corp, dar şi succesul remarcabil al medicinei tradiţionale chineze şi indiene şi al homeopatiei, deoarece alternativa este o gafă filosofică ce permite înzestrarea creierului şi a corpului fizic cu eficacitea cauzală a conştiinţei, ce acţionează împreună cu energia vitală şi mintea.

Există date care contrazic categoric şi alte prejudecăţi clasice pe care le au medicii. O astfel de prejudecată este continuitatea. Adepţii medicinei convenţionale consideră că procesul vindecării este acţionat de cauze şi că aceste cauze se determină una pe cealaltă. În acest mod, vindecarea produsă de aceste cauze este şi ea continuă, progresivă. Astfel, prejudecata continuităţii se traduce prin dispariţia progresivă a bolii. Însă, în prezent, sunt cunoscute numeroase cazuri de vindecare spontană, inclusiv cazuri severe de cancer (Chopra 1989; Weil 1995; Schlitz şi Lewis 1997), în care boala a dispărut subit, nu gradual!

O altă prejudecată este legată de aspectul local - toate cauzele şi efectele sunt locale şi se propagă în spaţiu prin intermediul semnalelor, într-o unitate finită de timp. Această prejudecată nu rezistă în faţa ideii deja renumite conform căreia rugăciunea, chiar şi de la distanţă, şi chiar lipsită de un semnal fizic care să ajungă la pacient, are puterea de a vindeca (Byrd 1988; vezi şi Dossey 1989).

Gândirea cuantică în medicină

În 1982, medicul Larry Dossey a scris o carte intitulată Space, Time, and Medicine {Spaţiu, timp şi medicină). Îmi amintesc că am citit cartea; cum putea să-mi scape, din moment ce eu eram, în acele vremuri, un cititor avid al cărţilor referitoare la New Age? Pe-atunci, nu fusese încă publicat nici măcar renumitul experiment al lui. Aspect ce demonstrează fără echivoc nonlocalitatea cuantică, comunicarea lipsită de semnale între obiecte cuantice corelate. Dar Dossey vorbea deja de aspectul nonlocal al vindecării şi îi îndemna pe medici să renunţe la teoria clasică referitoare la spaţiu şi timp, ce favorizează localitatea, acordând atenţie mesajului nonlocalităţii cuantice, sau al acţiunii la distanţă.

Şase ani mai târziu, medicul Randolph C. Byrd (1988) a efectuat propriul experiment legat de vindecarea la distanţă, persoanele implicate necunoscându-se între ele. În cadrul acestui experiment, desfăşurat într-un spital din San Francisco, a fost analizată rata vindecării unui grup de pacienţi, dintre care doar pentru câţiva, arbitrar selectaţi, s-au rostit rugăciuni la distanţă, de către un grup de persoane, fără a se cunoaşte identitatea doctorului sau a pacientului. Rezultatul experimentului este ştiut de toată lumea: cei pentru care s-au rostit rugăciuni s-au vindecat mai repede! Rugăciunea este eficientă în procesul de vindecare, chiar şi atunci când este rostită de la distanţă. Nonlocalitatea este importantă pentru vindecare! Este fizica cuantică într-adevăr importantă pentru medicină? Este nonlocalitatea evidenţiată în vindecarea cu ajutorul rugăciunii la distanţă un exemplu de nonlocalitate cuantică? (Vezi capitolul 6 pentru răspuns.)

Apoi, în 1989, a apărut o nouă carte fundamentală, ce abordează posibila aplicare a fizicii cuantice în medicină. Cartea poartă titlul Quantum Healing (Vindecarea cuantică), al cărei autor este deja celebrul Deepak Chopra, fost endocrinolog, acum medic ayurvedic. Chopra susține ideea că gândirea cuantică poate explica anumite cazuri de vindecare minte-corp ce se aseamănă cu autovindecarea, caz în care pacienții se vindecă singuri.

Pentru cei care practică medicina convențională, nu doar autovindecarea, ci şi vindecarea minte-corp în general, reprezintă o enigmă, deoarece, conform viziunii clasice a acestora, sinele şi mintea sunt fie creier, fie entități duale, adică dualismul este cel care le conferă validitate, ca entități. Chopra a afirmat că este posibil ca mintea să interacționeze cu trupul prin intermediul unui corp cuantic mecanic şi că probabil conştiința este cea care ajută la medierea interacțiunii. Chopra susținea nici mai mult, nici mai puțin decât cauzalitatea descendentă specifică conştiinței, stilul cuantic. Autorul a ajuns la această concluzie observând „salturile cuantice" discontinue în procesul de vindecare.

Adevărul este că destul de puțini medici par să fi depăşit, de câteva decenii, prejudecățile clasice. Andrew Weil este şi el unul dintre aceştia. Chiar înaintea lui Chopra, în 1983, Weil îşi îndemna colegii de breaslă să se folosească de fizica cuantică pentru a reintroduce noțiunea de conştiință în ştiința vindecării (Weil 1983). Mai mult, Weil a afirmat că acele cazuri de vindecare spontană pot foarte bine să fie rezultatul unei „revelații interioare".

Weil a amintit cazul unei paciente, pe care o vom numi S.R., diagnosticată cu boala Hodgkin (o formă de cancer la sistemul limfatic). Se ştie că boala Hodgkin evoluează în patru stadii; S.R. era deja în al treilea stadiu. Pacienta era însărcinată la momentul respectiv şi nu dorea să piardă copilul, de aceea a refuzat tratamentul convențional cu radiații sau chimioterapie şi a găsit un alt medic. Sub supravegherea acestuia, S.R. a suferit o intervenție chirurgicală, primind chiar şi tratament cu radiații, dar starea continua să i se înrăutățească.

Întâmplător, medicul lui S.R. studia efectele aplicării terapiei LSD asupra pacienților cu cancer. Supravegheată de acesta, femeia a încercat tratamentul cu LSD, fiind încurajată să-şi exploreze în profunzime propriul sine, şi să comunice cu viața din pântecele ei. S.R. a reuşit acest lucru după ce medicul a întrebat-o dacă are dreptul să curme viața copilului ei. Abia atunci a avut S.R. sclipirea interioară că alegerea este a ei: poate trăi sau poate muri. A fost nevoie de ceva timp după acest moment de iluminare, de schimbări considerabile ale stilului de viață, dar s-a vindecat. Printre altele, a adus pe lume şi un copil sănătos.

Acest caz demonstrează clar faptul că deținem, într-adevăr, capacitatea de a ne alege propria realitate, dar pentru aceasta trebuie să intrăm într-o stare neobişnuită, de „iluminare".

Colapsul cuantic al undelor de posibilitate este fundamental discontinuu. Deşi condiționarea întunecă această discontinuitate a libertății de alegere (Mitchell şi Goswami 1992) în viața noastră, totuşi aceasta există, iar eficiența ei devine evidentă în ceea ce noi numim eveniment creativ - sclipirea interioară despre care a vorbit Weil în cazul pacientei S.R. Aşadar, în viziune cuantică, evenimentele spontane (deci discontinue) de vindecare pot fi considerate exemple de creativitate în procesul de vindecare.

Colapsul cuantic este, de asemenea, nonlocal, în esență. Astfel, caracterul nonlocal al vindecării, ca în cazul vindecării cu ajutorul rugăciunii, îşi găseşte imediat explicația în principiile cuantice.

În capitolul următor, vom analiza fizica cuantică şi mai în detaliu decât până acum, pentru a înțelege contribuția fizicii cuantice la ştiința vieții, sănătății, vindecării şi morții - preocupările de bază ale medicinei.

6. Mai multe despre fizica cuantică şi contribuția acesteia în domeniul medicinei

Dacă titlul acestui capitol vă nelinişteşte, relaxați-vă. Capitolul se ocupă mai puțin de fizica cuantică şi mai mult de contribuția acesteia la noua viziune paradigmatică din domeniul sănătății şi vindecării. Din capitolele anterioare, ar trebui să reiasă clar care sunt trei dintre aceste contribuții: cauzalitatea descendentă, nonlocalitatea şi discontinuitatea. Mai există o contribuție, legată de modul în care posibilitățile cuantice devin evenimente concrete ale experienței noastre; se numeşte „ierarhie încurcată", noțiune pe care o voi lăsa învăluită în mister până mai târziu.

Să începem cu o mică recapitulare. Ce este o cuantă? Etimologic, cuantă provine dintr-un cuvânt din latină care înseamnă cantitate, însă fizicianul Max Planck, care a introdus pentru prima dată această noțiune în fizică, într-o lucrare fundamentală apărută în anul 1900, i-a atribuit un sens uşor diferit. Pentru Planck şi pentru fizica cuantică, cuvântul „cuantă" înseamnă cantitate discretă. De exemplu, o cuantă de lumină, numită foton, este un fascicul discret de energie ce nu mai poate fi descompus.

Dacă noțiunea este încă neclară, un exemplu din viața de zi cu zi poate fi de ajutor. Un cent sau un penny reprezintă o sumă discretă de bani; nu există jumătate de cent sau jumătate de penny.

Cauzalitatea descendentă

Obiectele cuantice sunt unde de posibilitate. Atunci când nu le privim, acestea se propagă precum undele unei ape în care am aruncat o pietricică, însă o undă cuantică se propagă nu în spațiu-timp, ci în domeniul posibilității, domeniu pe care Heinsenberg l-a numit potentă. Atunci când privim, când măsurăm, unda de posibilitate este colapsată; ceea ce înainte se propaga (în posibilitate) devine localizat în actualitate ca un eveniment în spațiu-timp; ceea ce în potentă deținea mai multe fațete, capătă acum o singură fațetă (vezi figura 7).

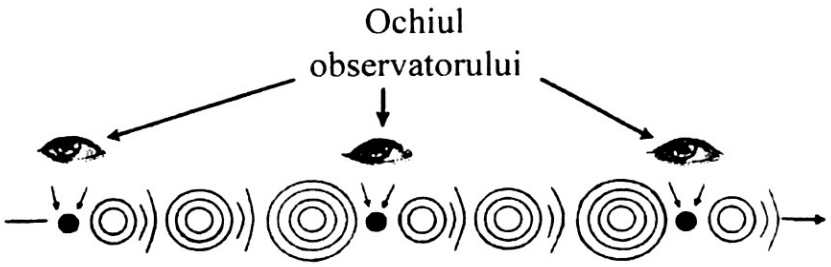
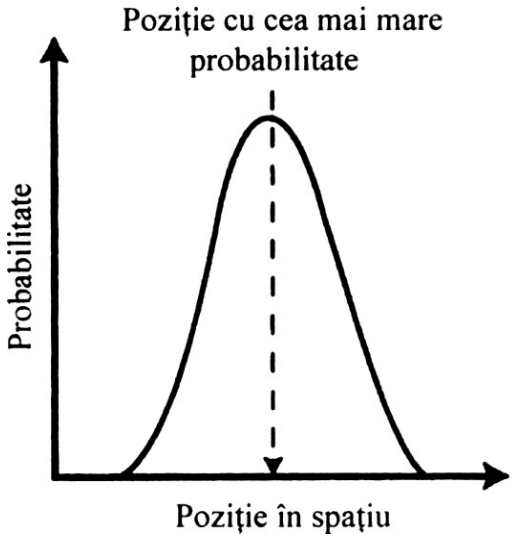


Fig. 7. Două faze ale evoluției în timp a unui obiect cuantic. Un obiect cuantic se extinde ca o undă de posibilitate atunci când nu este privit. Această mişcare este continuă şi determinată de matematica cuantică. Atunci când privim, unda de posibilitate este discontinuu colapsată. Această mişcare discontinuă este acauzală şi nu poate fi determinată de matematică sau algoritmi.

Să luăm un exemplu. Să presupunem că eliberăm un electron într-o încăpere. Unda de posibilitate a electronului, dacă acesta nu este privit, se va propaga în potentă. Aceasta înseamnă că electronul are posibilitatea de a fi peste tot în încăpere în doar câteva momente. Fiecare posibilitate, fiecare poziție posibilă a electronului este însoțită de o probabilitate, alcătuind o distribuție (vezi figura 8). Atunci când privim, electronul se manifestă într-unui din locurile în care este posibil să existe; dacă aducem în acest loc un detector de electroni (un contor Geiger, de exemplu), acesta va tici.

În sfera posibilității, electronul nu este în afara noastră, a conştiinței noastre. Este o posibilitate a conştiinței însăşi, o posibilitate materială. Atunci când conştiința colapsează unda de posibilitate, alegând una din posibilele fațete ale electronului, respectiva fațetă devine actualitate. Simultan, unda de posibilitate a detectorului de electroni este şi ea colapsată, eliberând un ticăit; iar unda de posibilitate a creierului observatorului este colapsată, înregistrând, de asemenea, ticăitul.

Cum se propagă în posibilitate unda electronului, unda detectorului, sau unda creierului, ce fațete asumă aceste unde, toate acestea depind de cauzalitatea ascendentă, de dinamica interacțiunilor dintre particulele elementare. Această etapă poate fi calculată de matematica cuantică, cel puțin în principiu. Evenimentele produse prin colapsul undelor de posibilitate sunt rezultatele alegerii conştiente, ale cauzalității descendente. În acest caz, nu ne putem folosi de nici o matematică, de nici un algoritm. Această alegere a cauzalității descendente este liberă, imprevizibilă.



8. O distribuție a probabilității cuantice.

Discontinuitatea

Să analizăm în continuare noțiunea de discontinuitate. Fizicianul danez Niels Bohr ne-a lăsat o imagine a mişcării discontinue, care ilustrează foarte limpede această noțiune. Se ştie că electronii gravitează în jurul nucleului, asemenea planetelor care gravitează în jurul soarelui. Aceasta este mişcarea continuă. Însă atunci când un electron face un salt de pe o orbită atomică pe alta, spune Niels Bohr, saltul este discontinuu; electronul nu trece niciodată prin spațiul intermediar. Dispare de pe o orbită şi apare pe o alta. Urmându-l pe Niels Bohr, numim această mişcare discontinuă salt cuantic (vezi figura 9).

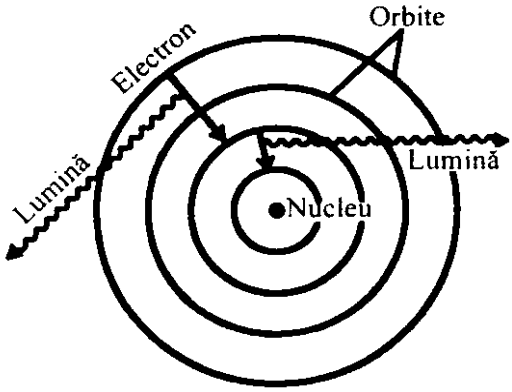


Fig. 9. Un salt cuantic, în viziunea lui Niels Bohr. După Bohr, atunci când electronii sar de pe o orbită pe alta, aceştia nu parcurg niciodată spațiul intermediar.

Matematicianul John von Neumann (1955) a clarificat şi mai bine rolul mişcării continue şi discontinue în fizica cuantică. Obiectele cuantice sunt descrise ca suprapuneri ale posibilelor fațete, sau unde de posibilitate. Undele de posibilitate, a afirmat von Neumann, evoluează în timp în două moduri bine definite. Între observații şi măsurători, mişcarea acestora este continuă; se propagă ca unde în domeniul posibilității, continuu, pe porțiuni aflate în raport de cauzalitate. Însă atunci când le observăm în cadrul procesului măsurătorii cuantice, undele de posibilitate sunt colapsate discontinuu, de la undă propagată la particulă localizată, de la obiect multifațetat la o singură fațetă, într-o singură mişcare, acauzală.

Nonlocalitatea

Noțiunea de nonlocalitate cuantică a fost introdusă de nimeni altul decât Albert Einstein care, în 1935, împreună cu doi colaboratori de-ai săi, Boris Podolsky şi Nathan Rosen, a publicat o lucrare prin care încerca să

discrediteze fizica cuantică. Einstein, Podolsky şi Rosen (1935) au evidenţiat faptul că o simplă interacţiune leagă două obiecte cuantice într-un întreg nonlocal. Colapsul cuantic al undei de posibilitate a uneia dintre părţile unui astfel de sistem trebuie să producă imediat colapsul undei de posibilitate a celeilalte. Aceasta este acţiune-de-la-distanţă instantanee.

Însă, conform teoriei relativităţiii, nimic nu se poate produce instantaneu. Conform acestei teorii, viteza de deplasare a semnalelor care transmit o acţiune de la un corp la altul trebuie să nu o depăşească pe cea a luminii (300 000 km pe secundă). Cei trei n-au înţeles, însă, deloc, mesajul fizicii cuantice.

Colapsul cuantic poate fi nonlocal, fără a încălca, însă, teoria relativităţii, deoarece se petrece în afara spaţiului şi a timpului. Să nu asemănăm colapsul cuantic cu acţiunea de a plia o umbrelă. Undele de posibilitate ale celor două părţi corelate ale unui sistem se află în sfera potenţialităţii, în afara spaţiului şi a timpului, unde sunt unite; prin colaps, evenimentele concrete, corelate, se manifestă discontinuu în spaţiu-timp. Legătura cuantică nonlocală care le-a dat bătăi de cap lui Einstein şi colegilor săi se află în afara spaţiului şi a timpului; această legătură cuantică are ca rezultat comunicarea lipsită de semnale, fără a fi, astfel, vorba despre vreo încălcare a teoriei relativităţii.

Importanţa cauzalităţii descendente

Care este legătura dintre toate aceste lucruri şi modul în care ne percepem pe noi înşine, în special în relaţie cu sănătatea şi vindecarea noastră? Să analizăm, în primul rând, cauzalitatea descendentă.

Atunci când în anii '70 specialiştii în fizică cuantică şi-au format pentru prima dată o părere despre importanţa cauzalităţii descendente, mulţi s-au entuziasmat peste măsură. La scurt timp, fizicianul Fred Alan Wolf crea sintagma „noi ne alegem propria realitate”, care a devenit o nouă mantra a mişcării New Age. Mulţi au început să aplice cauzalitatea descendentă, încercând, cu ajutorul acesteia, să determine apariţia unor obiecte precum un Cadillac, sau ceva asemănător. Iar atunci când această metodă nu s-a dovedit utilă, au încercat să producă apariţia unor locuri de parcare pentru maşinile lor, Cadillac-uri sau nu. Dar nici această metodă nu s-a dovedit prea eficientă.

Desigur, entuziaştilor anilor '70 le-au scăpat câteva subtilităţi ale cauzalităţii descendente. Care sunt aceste subtilităţi?

Cunoaşteţi deja una dintre ele: Cine suntem noi în relaţie cu lumea? Putem oare aplica cauzalitatea descendentă într-o lume separată de noi, astfel încât să nu fim responsabili pentru faptele noastre, sau noi suntem lumea şi trebuie să ne asumăm responsabilitatea, o dată cu libertatea de alegere? Pentru a da valabilitate cauzalităţii descendente ca element esenţial al fizicii cuantice, vom accepta doar cea de-a doua variantă - conştiinţa este fundamentul întregii existenţe. „Trebuie să completăm Statuia Libertăţii de pe coasta de est cu Statuia Responsabilităţii, pe coasta de vest”, a afirmat filosoful Victor Frankl. Aşa să fie, spune fizica cuantică.

Aşadar, înţelegem următorul aspect: nu putem alege în glumă sănătatea în locul bolii; trebuie să facem acest lucru cu responsabilitate, însoţind, de pildă, alegerea noastră cu schimbări adecvate ale stilului de viaţă. Dar măcar putem face acest lucru dorindu-ne, folosindu-ne de ceea ce noi numim în mod obişnuit alegere? Dacă nu putem face să apară maşina visurilor noastre cu ajutorul dorinţei, ce garanţie avem că dacă ne dorim sănătatea o vom obţine, chiar dacă suntem pregătiţi să promitem că ulterior vom acţiona responsabil?

Cine suntem noi cu adevărat este o întrebare subtilă, susţin misticii. Trebuie să avem mult exerciţiu spiritual, numit yoga în limba sanscrită (cuvânt care înseamnă unire sau integrare), pentru a afla, spun ei. Din fericire, fizica cuantică - mai precis, aspectele legate de măsurarea cuantică - ne oferă răspunsuri categorice referitoare la natura noastră, la conştiinţa noastră. Dacă vom înţelege şi vom integra în viaţa noastră lecţiile teoriei legate de măsurarea cuantică, vom ajunge, cu siguranţă, să practicăm o formă de yoga. Eu o numesc yoga cuantică - o cale ştiinţifică de a afla cine suntem.

Pe scurt, aspecte legate de măsurarea cuantică ne ajută să înţelegem următoarele despre natura conştiinţei noastre:

- Conştiinţa este fundamentul întregii existenţe.
- Materia, energiile vitale, înţelesul mental şi arhetipurile supra-mentale sunt toate posibilităţi cuantice ale conştiinţei.
- Omul alege, nu în starea obişnuită a conştiinţei pe care o numim ego, ci într-o stare diferită a conştiinţei, denumită conştiinţă unitivă, non-locală sau cosmică, stare în care ne percepem ca fiind una cu ceilalţi.
- Atunci când se produce un colaps cuantic, conştiinţa se împarte în ceea ce noi percepem a fi distincţia subiect-obiect, un subiect ce experiază un obiect aflat în afara lui.

- Experienţele anterioare ne întunecă natura cosmică, creând o individualitate aparentă, ego-ul, printr-un proces ce poate fi numit condiţionare.

Primele două puncte vă sunt deja cunoscute şi probabil le-aţi şi integrat în fiinţa dumneavoastră. Importanţa celui de-al treilea punct este evidentă: nu ego-ul nostru obişnuit alege. De aceea, gândirea pozitivă care are la bază o dorinţă legată de sănătate nu ne va ajuta neapărat să obţinem sănătatea.

Atunci cum ne manifestăm potenţialul pentru cauzalitate descendentă? Paginile care urmează şi în care sunt expuse aspecte ale teoriei măsurării cuantice ne vor ajuta să răspundem la această întrebare. Pentru a face discuţia mai interesantă, voi introduce chiar şi câteva explicaţii pe marginea unor informaţii legate de sănătate şi vindecare. Sunteţi pregătiţi pentru puţină yoga cuantică?

Caracterul nonlocal al conştiinţei

Să analizăm un paradox propus pentru prima dată de laureatul premiului Nobel Eugene Wigner, împotriva ideii conform căreia colapsul cuantic se produce atunci când conştiinţa alege actualitatea din posibilităţi cuantice. Faptul că alegerea conştientă a unui observator stă la baza producerii colapsului cuantic generează haos în situaţia în care există doi observatori şi două alegeri contradictorii. Mai concret, să presupunem următorul scenariu. Dumneavoastră şi prietenul dumneavoastră ajungeţi cu maşina la semafor, din două direcţii perpendiculare. Să presupunem că semaforul este un semafor cuantic cu două posibilităţi: roşu şi verde. Sigur că, fiind foarte ocupaţi, amândoi veţi dori să alegeţi culoarea verde. Dacă amândoi veţi primi ce aţi ales, se va instala haosul. Pentru evitarea acestei situaţii, doar unul dintre dumneavoastră trebuie să primească dreptul de a alege. Dar pe ce criteriu? Cine are voie să aleagă?

Wigner a fost nedumerit deoarece, pentru el, singurul răspuns justificat părea să fie principiul numit solipsism - doar tu eşti real, restul oamenilor, inclusiv prietenul tău, sunt plăsmuiri ale imaginaţiei tale. În acest caz, tu eşti cel care alege, iar paradoxul dispare.

Mulţi dinte noi au o viziune solipsistică asupra lumii. O actriţă de la Hollywood se întâlneşte cu o prietenă pe care nu a mai văzut-o de mult, este foarte bucuroasă şi o invită la „o cafea, să mai vorbim". Însă în entuziasmul ei, nu face alteva decât să vorbească încontinuu, după care îşi dă brusc seama. „O, uită-te la mine, nu vorbesc decât despre persoana mea. Hai să vorbim despre tine. Ce crezi despre mine?"

Şi totuşi, putem accepta neliniştea lui Wigner, deoarece cu toţii avem o viziune solipsistică asupra celor de lângă noi. Din fericire, există o soluţie la care Wigner nu s-a gândit şi care a fost desoperită independent de trei cercetători (Bass 1971; Goswami 1989, 1993; Blood 1993, 2001): dacă există întotdeauna o singură conştiinţă care alege din spatele individualităţii noastre aparente, dispare şi paradoxul. O conştiinţă unitară poate alege obiectiv. Astfel într-un număr mare de astfel de situaţii, şi dumneavoastră şi prietenului dumneavoastră vi se va îndeplini dorinţa în jumătate din cazuri; se aplică anticiparea probabilistică. Cu toate acestea, această soluţie nu exclude posibilitatea unei excepţii creative (ca în cazul unei probleme medicale urgente), în oricare din aceste situaţii.

Aşadar, conştiinţa este una singură şi universală sau, aşa cum a afirmat Erwin Schrodinger, unul din co-inventatorii matematicii cuantice, conştiinţa este un singular care nu are plural. Nu există două „conştiinţe"; individualitatea noastră este un epifenomen iluzoriu al experienţei (vom discuta mai târziu).

În concluzie, putem alege sănătatea în locul bolii? Ne putem vindeca de o anumită boală folosindu-ne de puterea cauzalităţii descendente? Cu siguranţă, atâta timp cât dobândim capacitatea de a ne depăşi ego-ul şi de a ne ridica la conştiinţa unitară.

Fostul redactor al revistei Saturday Review, Norman Cousins (1989), s-a vindecat de o boală gravă cu ajutorul râsului, generat de filme amuzante şi cărţi umoristice. Deşi există voci care spun că Norman Cousins a apelat la homeopatie, dar nu a dorit să recunoască public acest lucru, nu am nici o îndoială asupra faptului că terapia pe bază de râs a contribuit considerabil la vindecarea sa. Râsul apare atunci când nu te iei în serios. După cum obişnuia să spună filosoful Gregory Bateson, râsul este o jumătate de pas către depăşirea ego-ului (vom vorbi mai multe despre depăşirea ego-ului mai târziu în carte).

Nonlocalitatea cuantică şi vindecarea de la distanţă

Fizicianul Alain Aspect şi colaboratorii săi (1982) au verificat nonlocalitatea cuantică într-un experiment de laborator în care doi fotoni corelaţi emişi simultan de un atom şi care se deplasau în direcţii opuse ajungeau întotdeauna, prin colaps, în aceeaşi stare de actualitate, fără a exista vreun schimb de semnale între ei. Într-

adevăr, obiectele cuantice corelate se pot influența reciproc de la distanță, fără a schimba semnale între ele, datorită legăturii cuantice nonlocale dintre ele.

Bineînțeles, astfel de experimente - iar cel al lui Aspect nu face excepție - implică, de obicei, numeroşi atomi dezintegrați şi mai multe perechi de fotoni corelați. Experimentul lui Aspect ilustrează nonlocalitatea cuantică, dar numai după ce comparăm şi observăm corespondența dintre stările (de polarizare) ale unui foton, înregistrate la un detector, într-un loc şi acelea ale fotonului corelat corespunzător, înregistrate la un alt detector, într-un alt loc. însă datele înregistrate la oricare dintre cele două detectoare nu corespund. Sunt complet întâmplătoare, iar acest lucru este de aşteptat. Obiectele cuantice sunt calculate ca unde de posibilitate, iar matematica cuantică ne permite să calculăm probabilitatea asociată fiecărei posibilități. Astfel, fizica cuantică este probabilistică, iar într-un mare număr de situații predomină întâmplarea. Cu alte cuvinte, alegerea liberă care există pentru evenimentele individuale este întotdeauna exercitată astfel încât să nu afecteze caracterul întâmplător al unui mare număr de evenimente.

În acest mod, nonlocalitatea cuantică ilustrată de experimentul lui Aspect se aseamănă mai mult cu ceea ce Carl Jung numea sincronicitate - coincidențe semnificative ce au o cauză comună. Două evenimente au loc în două locuri diferite. însă sincronicitatea - coincidența semnificativă - nu devine evidentă decât dacă cele două evenimente sunt comparate.

Se vorbeşte în mod curent despre sincronicitate în literatura referitoare la vindecare. Un medic este încântat de un nou medicament, a cărui mostră a primit-o de la o companie farmaceutică. îi administrează pacientului său medicamentul. Rezultatul este atât de remarcabil, încât medicul îşi doreşte să compare efectul medicamentului cu acela al unei pastile placebo (o pastilă de zahăr). De data aceasta, însă, pacientul nu se simte bine. Dar atunci când medicul îi cere producătorului alte mostre ale aceluiaşi medicament, acesta din urmă îşi cere iertare, spunând că inițial i-a trimis, din greşeală, un medicament placebo. Vindecarea, în acest caz, se datorează clar efectului placebo, însă ce l-a determinat pe producătorul de medicamente să facă o astfel de greşeală? O explicație potrivită ar fi sincronicitatea sau nonlocalitatea cuantică, de genul celei demonstrate de Aspect.

În capitolul anterior, am vorbit despre experimentul lui Randolph Byrd, legat de vindecarea la distanță, în care era vorba despre un grup de persoane a căror sarcină era să rostească rugăciuni de la distanță pentru pacienți necunoscuți, care s-au vindecat mult mai repede decât alți pacienți pentru care nu au fost rostite rugăciuni. Poate fi nonlocalitatea cuantică - de tip Aspect - o explicație pentru astfel de situații?

Răspunsul este negativ. După cum am spus şi mai devreme, deoarece datele lui Aspect înregistrate în oricare dintre cele două locuri sunt întâmplătoare, iar un mesaj semnificativ trebuie să implice o corespondență între două evenimente ulterioare produse în acelaşi loc, datele furnizate de oricare dintre detectoare nu conțin nici un mesaj. Astfel, nu putem avea nici un transfer de mesaje între obiecte cuantice prin intermediul acestui tip de corespondență cuantică nonlocală.

În 1993, când prima mea carte despre conştiința cuantică (Goswami 1993) se afla sub tipar, am fost sunat de un neorofiziolog de la Universitatea din Mexic, pe nume Jacobo Grinberg-Zylberbaum. Jacobo efectua un experiment de tip Aspect, pentru a demonstra comunicarea nonlocală între creierele umane, însă nu putea înțelege un anumit aspect al datelor obținute. La invitația sa, am plecat imediat spre Mexic, pentru a vedea despre ce este vorba. Experimentul părea foarte bine pus la punct. Iată în ce consta.

În experimentul lui Grinberg-Zylberbaum şi colegii (1994), doi subiecți meditează timp de 20 de minute, cu intenția de a stabili o comunicare directă (nonlocală). După scurgerea celor 20 de minute, aceştia continuă meditația, însă în două încăperi Faraday (camere impermeabile electromagnetic), unde fiecare dintre ei este conectat la un aparat EEG. Apoi, doar într-o singură încăpere sunt introduse o serie de lumini intermitente, ce produc activitate electrică la nivelul creierului subiectului aflat în camera respectivă, activitate pe care datele înregistrate de EEG o interpretează ca potențial activat. Surprinzător, după descifrare, datele înregistrate de aparatul celuilalt subiect demonstrează că potențialul activat, activat de flash-urile de lumină, a fost transferat şi la creierul acestuia, fără să fie făcută vreo legătură locală. Acest experiment a fost ulterior repetat de neuropsihiatrul Peter Fenwick din Londra.

Aspectul greu de înțeles al experimentului este acela că, dacă ne gândim la potențialul transferat al unuia dintre subiecți, putem trage concluzia că flash-urile de lumină au fost percepute şi de subiectul-pereche, chiar şi fără a verifica datele refreritoare la undele existente la nivelul creierului acestuia. Este vorba aici de un transfer de mesaj. Ce se întâmplă?

Răspunsul are în vedere rolul conştiinței. Atunci când se creează o legătură între creiere sau între minți, ca în cazul telepatiei sau al vindecării la distanță, intenția conştientă este cea care stabileşte şi menține legătura dintre subiecți, dintre persoana care rosteşte rugăciuni şi persoana pentru care sunt rostite rugăciunile, dacă

vorbim de vindecarea la distanță. De regulă, ca și în experimentul lui Aspect, colapsul întrerupe legătura dintre obiectele corelate. De asemenea, evenimentele disparate produse în oricare dintre locuri corespund unor obiecte disparate. Însă în cazul experimentului lui Grinberg-Zylberbaum (sau în cazul vindecării la distanță), conștiința menține legătura dintre creierele (sau mințile) corelate, iar datele înregistrate în oricare dintre locuri corespund întotdeauna aceluiași obiect - creierul (sau mintea) subiectului prezent în locul respectiv. Astfel, transferul de mesaj este posibil.

Să nu ne gândim la nonlocalitatea cuantică ca la un concept ezoteric. Să analizăm nonlocalitatea faptului de a trăi - este subtilă. în calitate de ființe umane ale timpului modern, simțim că trăim mai mult la nivelul minții decât la nivelul trupului, dar chiar și așa, cei mai mulți dintre noi pot spune că simt că trăiesc. Experiența acestui sentiment este unitară, nu fragmentată. Nu simțim că trăim separat, în degetele de la picioare și în urechi. Vorbim, indubitabil, de o unitate a experienței care ne ajută să înțelegem direct nonlocalitate cuantică.

Mai există un fenomen foarte greu de înțeles în neurofiziologie: problema legăturii. Acum că putem obține imagini ale creierului în timpul activității mentale (Posner și Raichle 1994), este neîndoielnic faptul că experiențele noastre mentale sunt însoțite de o anumită activitate la nivelul diferitelor regiuni ale creierului. Neîndoielnic este și faptul că există o unitate a experienței. De aceea, neurofiziologii se întreabă îngrijorați: „Cum se produce legătura dintre procesele distincte ce au loc în diferite regiuni ale creierului, astfel încât să obținem experiența unitară?" Răspunsul se află, evident, în nonlocalitatea cuantică.

„Ierarhie încurcată": apariția simultană dependentă a subiectului și obiectului

Unul dintre aspectele surprinzătoare ale producerii colapsului cuantic este acela că, atunci când privim, în conștiință nu ne apare doar un obiect, ci și un subiect care privește obiectul respectiv. Colapsul cuantic generează conștientizarea distincției subiect-obiect - perceperea unui subiect care privește un obiect. Putem înțelege acest fapt dacă analizăm rolul ceierului atunci când facem o observație conștientă. Nici un experimentator, nici un observator uman nu a realizat o măsurare cuantică, un colaps cuantic, fără ajutorul creierului! Conform regulilor cuantice, înaintea măsurării, înaintea colapsului, nu doar obiectul/stimulul, ci și creierul observatorului, creierul care primește stimulul, trebuie să fie reprezentat de o undă de posibilități. Vorbim aici de circularitate: dacă nu există creierul, nu există colaps și nici conștientizare, nu există nici subiect, nici agent al cauzalității descendente; dar dacă nu există colapsul, nu există nici creier actualizat. Soluția o reprezintă apariția simultană dependentă.

Atunci când are loc măsurarea cuantică, subiectul care colapsează și obiectul care este colapsat, inclusiv creierul, apar simultan, interdependent. Subiectul care experiază și obiectul experiat se creează unul pe celălalt. Subiectul vede obiectul ca fiind separat de el - vorbim, astfel, de autoreferință. Dar aceasta nu este decât o aparență; de fapt, conștiința creează atât subiectul, cât și obiectul. Atât creierul, cât și obiectul, sunt colapsate în același eveniment, însă noi nu percem niciodată creierul ca fiind un obiect. În schimb, conștiința se identifică cu creierul care este apoi perceput ca subiect al experienței.

Dinamica apariției simultane dependente poate fi înțeleasă cu ajutorul noțiunii de „ierarhie încurcată" (Hofstadter 1980). Știți ce este o ierarhie simplă; un nivel al ierarhiei îl domină din punct de vedere cauzal pe următorul, dar nu și invers. Reveniți asupra figurii 1, care înfățișează o ierarhie simplă. Pentru a înțelege ce este o „ierarhie încurcată", gândiți-vă la paradoxul mincinosului: sunt un mincinos. Aceasta este o „ierarhie încurcată", deoarece predicatul califică subiectul, dar și subiectul califică predicatul. Dacă eu sunt un mincinos, atunci spun adevărul, dar aceasta înseamnă că mint și tot așa, la infinit. Încurcătura poate fi văzută (și rezolvată) doar dacă „ieșim din sistem". Nu o putem vedea dacă ne identificăm cu sistemul. În schimb, rămânem „împotmoliți" și ne percepem ca fiind separați de restul lumii.

Așadar, măsurarea cuantică realizată cu ajutorul creierului este o „ierarhie încurcată". Răsplata constă în faptul că dobândim capacitatea de autoreferință, de a ne vedea ca pe un „sine" ce percepe lumea în afara noastră. Dezavantajul este că nu ne dăm seama de faptul că separarea noastră de lumea înconjurătoare este o iluzie, ce provine dintr-o „ierarhie încurcată" în măsurarea cuantică, în colapsul cuantic.

Ați văzut, probabil, desenul lui Escher, numit „Mâinile care desenează". În această imagine, mâna stângă desenează mâna dreaptă. Iar mâna dreaptă o desenează pe cea stângă, dând naștere unei ierarhii răsturnate. Dacă te identifici cu imaginea, te împotmolești în oscilațiile infinite ale ierarhiei răsturnate. Dar oare mâna dreaptă o desenează într-adevăr pe cea stângă? O desenează mâna stângă pe cea dreaptă? Nu, de fapt, Escher este cel care le desenează pe amândouă.

Aşadar, este subiectul cel care colapsează obiectul? Creează obiectul (obiectele) subiectul? Nu. De fapt, conştiinţa, prin intermediul iluziei unei ierarhii răsturnate în măsurarea cuantică, devine atât subiect, cât şi obiect(e).

Este important să înţelegem noţiunile de „ierarhie încurcată" şi autoreferinţă. De-a lungul vieţii se acumulează foarte mult stres mental, din pricina faptului că am crescut într-o familie dezechilibrată. O familie este dezechilibrată atunci când nu funcţionează ca un întreg, când nu deţine o identitate „de sine". Această identitate de sine a familiei se formează doar atunci când există „ierarhie încurcată" în cadrul relaţiilor dintre membrii familiei. Acelaşi lucru este valabil şi în cazul cuplurilor şi, mult mai important pentru discuţia de faţă, în cazul relaţiei doctor-pacient.

Recunosc faptul că ierarhia răsturnată, fără îndoială din pricina dificultăţii conceptuale, rămâne unul dintre cele mai puţin apreciate principii ale naturii, însă, dacă sunteţi interesaţi de vindecare, trebuie să acordaţi atenţie acestei noţiuni. Să observăm doar unul dintre motivele evidente pentru care medicina alternativă se bucură de o mai mare popularitate faţă de medicina convenţională. Un medic convenţional ne tratează într-o manieră caracteristică ierarhiei simple. El sau ea dictează, noi ascultăm. Majoritatea vindecătorilor din medicina alternativă, însă, practică ierarhia răsturnată în relaţia lor cu pacienţii! Aceştia nu doar dictează, ci şi ascultă. Pacientul şi vindecătorul devin un întreg autoreferenţial. Un astfel de întreg autoreferenţial are un merit deosebit. Ne permite (amândurora) să facem salturi cuantice creative către vindecare (mai multe despre aceast subiect în capitolul 16).

Distincţia dintre conştient şi inconştient

Ideea că saltul cuantic este cel care dă naştere conştiinţei împărţite în obiect-subiect ne ajută să înţelegem conceptul enigmatic de inconştient, introdus de Freud. Am văzut mai sus că o dată cu saltul cuantic apare şi conştiinţa. Inconştientul este operaţional atunci când conştiinţa nu este, când nu se produce nici un colaps cuantic. Inconştientul este un termen impropriu într-o concepţie bazată pe întâietatea conştiinţei, deoarece conştiinţa este mereu prezentă. Freud s-a referit de fapt la „neconştietizat", la lipsa conştientizării.

Noţiunea de „inconştient" este importantă pentru sănătate şi vindecare, din perspectiva bolilor psihosomatice. Amintirile unor anumite experienţe traumatizante sunt suprimate atât de adânc, încât conştiinţa foarte rar le colapsează, „pasându-le" către ceea ce poartă denumirea de procesare inconştientă. Amintirile acestor experienţe sunt procesate prin producerea unor efecte somatice ale bolii, însă noi nu le conştientizăm, deoarece aceste amintiri nu sunt niciodată colapsate la nivelul gândurilor noastre conştiente (mai multe în capitolul 15).

Atunci când anumite sentimente ne tulbură, le suprimăm, „transferându-le" în inconştient, creând astfel blocaje pe traseul energiei vitale. Aceste blocaje determină îmbolnăvirea unor organe, atunci când experienţa îmbolnăvirii este conştientizată. Blocajele energetice responsabile pentru apariţia bolii nu sunt, însă, conştientizate (mai multe despre acest subiect mai târziu).

Procesarea inconştientă şi creativitatea

Creativitatea este o componentă evidentă a fiinţelor biologice. Putem vedea asemănarea dintre cele două moduri de mişcare ale obiectului cuantic - continuitatea şi discontinuitatea - în două componente importante ale procesului creativ. Este bine cunoscut faptul că procesul creativ deţine patru etape distincte (Wallas 1926): pregătirea, procesarea inconştientă, intuiţia şi manifestarea. Prima şi ultima sunt evidente - pregătirea constă în familiarizarea cu ceea ce cunoaştem deja, iar manifestarea constă în valorificarea noii idei, obţinute ca intuiţie, prin crearea unui produs; aceste două etape se desfăşoară mai mult sau mai puţin în manieră continuă. Însă etapele intermediare sunt mai greu de înţeles. Acestea corespund celor două etape ale dinamicii cuantice.

După cum am spus mai devreme, procesarea inconştientă înseamnă procesarea realizată atunci când suntem conştienţi, dar nu conştientizăm; procesăm posibilităţile dar rămânem nedespărţiţi de acestea. În cazul creativităţii, se consideră că procesarea inconştientă este cea care generează ambiguitate la nivelul gândirii. Corespunde propagării undei de posibilitate cuantică între două măsurări (vezi figura 7). Intuiţia creativă, pe de altă parte, se produce brusc şi discontinuu. Corespunde saltului cuantic, un salt discontinuu la nivelul gândirii, fără a parcurge paşii intermediari. Procesarea inconştientă generează o multitudine de posibilităţi; intuiţia este colapsul uneia dintre aceste posibilităţi (cea nouă ca valoare) în actualitate.

Astfel, dacă acceptăm gândirea cuantică, facem loc atât proceselor continue, cât şi celor discontinue; facem loc creativităţii.

Vindecarea cuantică, noțiune introdusă de medicul Deepak Chopra (vezi capitolul 5), este rezultatul unui salt cuantic creativ. Vom mai discuta acest subiect mai târziu în acest capitol şi în capitolul 16.

Măsurare, memorie şi condiționare

Care este natura subiectului/sinelui autoreferinței ce rezultă în urma măsurărilor cuantice ce dețin o „ierarhie încurcată”? Conştiința se identifică cu creierul ce devine subiectul distincției subiect-obiect rezultante. Voi numi această identitate sine cuantic. În cadrul acestei identități, sinele este universal (adică nu are personalitate), iar alegerea din posibilitate în actualitate este liberă şi potențial creativă.

Această idee generează multă confuzie, deoarece sinele despre care vorbim nu este acelaşi cu sinele pe care îl cunoaştem în starea de conştientizare. Cum ajungem, de la identitatea de sine universală, unitivă, cuantică, la ego-ul local şi personal? Răspunsul, pe scurt, este condiționarea.

Experiențele generate de măsurarea cuantică la nivelul creierului dau naştere memoriei; un stimul repetat este de obicei experiat, reflectat în oglinda memoriei trecute, prin intermediul proceselor de conştientizare secundară (pe de altă parte, primul eveniment rezultat în urma colapsului ca răspuns la un stimul poartă denumirea de eveniment de conştientizare primară).

Această reflectare în oglinda memoriei (vezi figura 10) întăreşte probabilitățile colapsului ulterior, în favoarea răspunsului condiționat (Mitchell şi Goswami 1992). O voi numi memorie cuantică, spre deosebire de memoria obişnuită, care necesită un macro-corp. Cu timpul, toate răspunsurile noastre la stimulii cunoscuți formează un tipar de comportament. Identitatea de sine cuantică, firească pentru un copil, face loc treptat unei identități cu un trecut anume şi tipare de comportament, identitate pe care o numim ego (Goswami 1993).

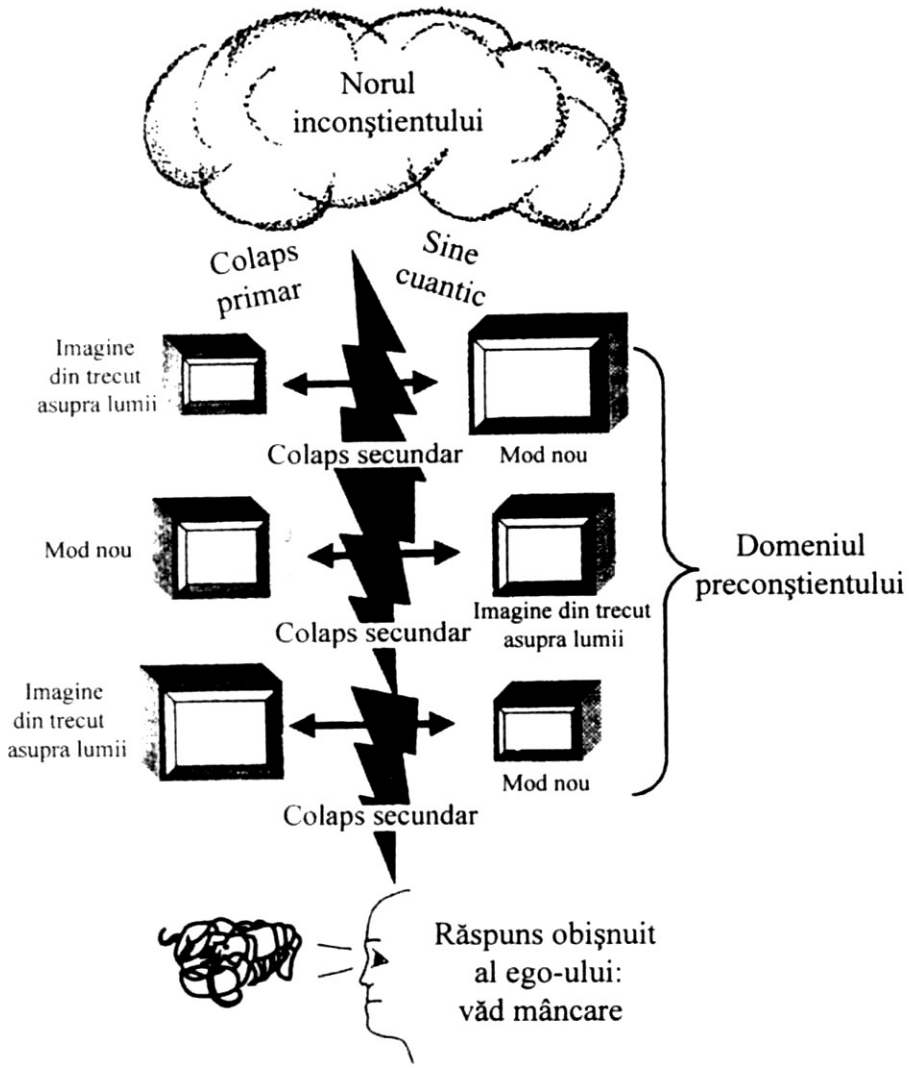


Fig. 10. Procesarea prin intermediul reflectării în oglinda memoriei dă naştere ego-ului condiționat.

Scurtă divagație: deoarece mintea este corelată cu creierul, pe măsură ce dobândim o individualitate a creierului, prin intermediul memoriei cuantice, dobândim de asemenea, şi o memorie cuantică şi tipare de comportament ale minții, o minte individuală. Acelaşi lucru este valabil şi în ceea ce priveşte cuplul corp fizic-vital; experiențele dau naştere un corp vital individual, cu înclinații vitale individuale.

Aceste înclinații mentale şi vitale poartă în Orient denumirea de karma, noțiune ce deține un rol crucial în teoria ştiințifică a reîncarnării (Goswami 2001). Atunci când corpul fizic al unei persoane moare, supraviețuiesc corpurile vital şi mental, împreună cu karma vitală şi mentală a acestora. Această karma este transmisă în viitoarea întrupare.

Există dovezi în sprijinul acestei imagini a sinelui - fizice, vitale şi mentale. Această teorie generează următorul model de dezvoltare a ego-ului. Pe măsură ce înaintăm în vârstă, suntem creativi, în interiorul identității de sine cuantice pe care o deținem, descoperind în permanență noi contexte de viețuire, de a fi umani. Atunci când descoperim un context nou, explorăm, de asemenea, şi contextele secundare rezultate din combinația contextelor noi cu cele vechi, însuşite - ne adaptăm şi asimilăm; acesta este un stadiu al adaptării homeostatice. Acest model de dezvoltare a ego-ului, ce constă în „reacții" creative alternative şi adaptare homeostatică, este fundamental identic cu cel descoperit de psihologul Jean Piaget (1977), pe baza unei lungi serii de experimente cu copii (vezi Goswami 1999, pentru detalii suplimentare).

Faptul că există un interval de o jumătate de secundă (Libet et al. 1979) între timpul obiectiv al ajungerii stimulului la nivelul creierului şi timpul (subiectiv) al conştientizării acestuia dă şi mai multă credibilitate scenariului. Şi, deşi experiența cuantică individuală a conştientizării primare este, de obicei, „transferată" către ceea ce psihologii numesc preconştient, de fapt, atunci când suntem creativi, noi pătrundem în preconştient.

Cercetătorii creativității numesc această pătrundere în preconştient „experiență flow[7]" (Csikszentmihalyi 1990). Atunci când suntem spontani şi antrenați în activități fizice precum dansul (Leonard 1990), atunci când simțim că ne unim cu întregul univers, într-un moment de revelație spirituală, atunci când intrăm într-o stare de conştientizare meditativă, facem această „experiență flow". Subiectul experienței tinde să se unească cu experiența. Neurofiziologul de la Universitatea Harvard, Dan Brown (1977), a descoperit că meditația reduce timpul de reacție al procesării secundare.

Relatări cu privire la astfel de „experiențe flow" au fost făcute de pacienți bolnavi de cancer care s-au confruntat cu o retragere spontană.

Medicul Richard Moss (1981) ne-a povestit o istorioară ce ilustrează această idee. Moss conduce numeroase activități de tip workshop care implică foarte multă activitate fizică, iar în perioada de început, prin anii '80, acestea erau renumite pentru cazurile de vindecare pe care le produseseră. într-o zi, o femeie care suferea de cancer în ultima fază a venit la un astfel de workshop. Deşi gândul care o adusese acolo fusese acela al vindecării, femeia nu a fost prea dornică, la început, de a lua parte la strictețea programului derulat în cadrul workshop-ului.

Moss a îndemnat-o să participe, într-o manieră ce putea fi considerată exagerată, uneori. După o vreme, în timpul unei şedințe de dans alert, pacienta bolnavă de cancer, foarte deranjată de îndemnurile continue ale lui Moss, şi-a depăşit starea de extenuare fizică datorată bolii şi a început să danseze. Şi chiar a dansat! A doua zi de dimineață, femeia s-a simțit mult mai bine, iar testele medicale au arătat că boala de cancer dispăruse.

Sunt de părere că, în timp ce s-a abandonat pe sine în vâltoarea dansului, pacienta a uitat de propria persoană, şi-a depăşit ego-ul, a pătruns în preconştient, intrând în starea „flow" („plutire"). Dansatorul a devenit dans. A făcut loc creativității sinelui cuantic. În cele din urmă, femeia a făcut saltul cuantic! Iar boala de cancer şi-a găsit vindecarea cuantică din timpul nopții.

Contribuții cuantice aduse medicinei

Toată această carte vorbeşte despre contribuțiile pe care fizica cuantică le aduce medicinei. Iată câteva dintre numeroasele contribuții cuantice aduse sănătății şi vindecării:

1. Fizica cuantică ne permite să integrăm toate principiile distincte ale diferitelor şcoli de medicină. Am demonstrat deja acest lucru (vezi capitolul 3).

2. Gândirea cuantică ne ajută să formulăm o taxonomie utilă a îmbolnăvirii şi vindecării. Am stabilit deja această clasificare (vezi capitolul 4).

3. Fizica cuantică ne arată clar că putem alege între îmbolnăvire şi vindecare. Putem exersa această alegere o dată ce învățăm să facem salturi cuantice către conştiința unificatoare, sinele cuantic.

---

[7] **Termen propus de psihologul Mihaly Csikszentmihalyi** flow este o stare mentală în care o persoană este cu totul cufundată în activitatea pe care o face, stare caracterizată printr-un sentiment de concentrare puternică, implicare totală şi obținere a rezultatului.

4. Fizica cuantică ne ajută să înțelegem fenomenele inexplicabile ale medicinei, precum vindecarea spontană (ca manifestare a creativității cuantice), vindecarea cu ajutorul rugăciunii de la distanță (ca manifestare a nonlocalității cuantice), precum şi autovindecarea şi vindecarea spirituală (ca manifestare a cauzalității descendente cu intenție pură) (vezi capitolele 16 şi 17).

5. Fizica cuantică clarifică şi rolul medicinei alopate în procesul de vindecare integrală (vezi capitolul 7).

6. Fizica cuantică ne oferă principii călăuzitoare clare pentru relația doctor-pacient („ierarhie încurcată") (vezi şi capitolul 16).

7. Fizica cuantică clarifică şi explică numeroase aspecte, inexplicabile până acum, ale medicinei orientale (indiene şi chineze), ale medicinei chakrelor, ale homeopatiei şi ale medicinei minte-corp (vezi părțile a doua şi a treia).

7. Locul medicinei alopate în Medicina Integrală

În 1996, mulțumită lui Marilyn Schlitz, de la Institutul de Ştiințe Noetice, membru în comisia responsabilă cu stabilirea invitaților, am avut şansa să fiu invitat să țin un discurs în cadrul conferinței bianuale de la Tucson, pe probleme legate de conştiință. Trebuie să menționez faptul că nu am ținut un discurs plenar, însă aceasta nu a reprezentat o problemă; în definitiv, în cadrul acestei conferințe, accentul se pune pe aspectele materiale ale conştiinței, în special pe problemele legate de neurofiziologie şi comportament, principalele rezultate ale cercetării în domeniul conştiinței fiind recunoscute doar de formă. Intervenția mea s-a limitat la aceeaşi recunoaştere formală, dar eu tot onorat m-am simțit să particip şi am ținut un discurs înflăcărat (judecând din interior).

Evenimentele petrecute ulterior reprezintă motivul pentru care vă fac aceste relatări. Când m-am aşezat pe scaun după ce mi-am încheiat discursul, mă supăra foarte tare inima, pot spune chiar că mă durea. Deşi mi-am revenit într-o jumătate de oră, imediat ce am ajuns acasă m-am dus la medic. Fiind sigur că este vorba de anghină pectorală, medicul m-a trimis la un specialist, care mi-a făcut o angiogramă şi mi-a diagnosticat numeroase artere blocate. Întrebat dacă sunt de acord cu o intervenție pe cord deschis, nu am ezitat nici o clipă şi am acceptat, ştiind că eşecul se înregistrează doar într-un caz din 1200. Nu mai este nevoie să spun, intervenția a fost un succes.

Iată unde vreau să ajung. Medicina alopată este utilă şi este minunat să fie aşa. Mesajul acestei cărți nu este acela că medicina alopată trebuie desconsiderată, ci că trebuie doar completată, atunci când este nevoie.

De asemenea, acesta nu este locul potrivit pentru a face o prezentare pe scurt a medicinei alopate. În primul rând, aproape orice persoană educată cunoaşte noțiunile de bază. În al doilea rând, ar fi plictisitor. În al treilea rând, acest lucru nu este necesar. Vom include câteva noțiuni elementare de anatomie şi fiziologie, atunci când contextul va cere acest lucru.

În schimb, doresc să fac câteva comentarii generale legate de alopatie, din punctul de vedere al unui nespecialist, în speranța că nu doar cititorul neavizat, ci şi specialistul ocazional le va accepta şi le va considera utile.

Pentru a stabili cadrul discuției, permiteți-mi să reamintesc faptul că metodele de vindecare folosite în alopatie sunt strict materiale: intervenții chirurgicale, radiații şi alte forme de terapie fizică şi, cel mai important, medicamentele. (Putem adăuga pe listă terapia genelor şi modificarea de comportament în conformitate cu teoria socială a îmbolnăvirii [a se vedea mai târziu], însă şi acestea sunt tehnici bazate pe elementul material.) Unii se plâng câteodată de faptul că medicina alopată nu deține o bază teoretică pentru vindecare, din moment ce nu se ocupă decât de boală. Medicina, aşa cum este văzută de alopatie, înseamnă controlul şi gestionarea bolii. Dar aceasta este teoria.

Medicina alopată priveşte organismul uman aşa cum un mecanic auto priveşte o maşină. Biologia materialistă nu face nici o deosebire între viu şi neviu, iar medicina alopată se fundamentează pe această biologie. Putem spune când este o maşină sănătoasă? Sigur că da! Atunci când funcționează corespunzător! Atunci când maşina dă semne de funcționare necorespunzătoare, cerem sfatul unui mecanic auto. De ce să procedăm diferit în cazul organismului uman, din moment ce acesta este tot o maşină?

Putem să nu acceptăm acest punct de vedere, însă medicina alopată este solidă, iar acesta este unul din punctele sale forte. Mulți critică alopatia, susținând că este reducționistă. În viziunea lor, medicina ar trebui să fie „holistă".

Ce înseamnă „holist"? Cuvântul „holism" a fost inventat de Jan Christian Smuts care a fost, printre altele, şi prim-ministru al Africii de Sud pentru o vreme. În viziunea sa, holismul se referă la faptul că întregul este

mai mare decât suma părților din care este alcătuit. Medicina holistă are în vedere includerea noțiunilor atehnice în ecuația vindecării, fără a devia de la doctrina materialistă de bază, conform căreia totul este materie. Holiştii care merg pe urmele lui Smuts susțin faptul că există aspecte imateriale evidente ale ființei umane - orice sistem complex ar trebui să dețină astfel de elemente - care provin din elementele materiale ale ființei umane, dar care nu se pot reduce la acestea. Totuşi, adevărul este că natura nu ne oferă nici un fel de indicii cu privire la acest tip de holism, atunci când creează conglomerate din elemente simple. Atunci când atomii se unesc pentru a forma molecule, nu se produce nici un epifenomen de tipul „mai mare decât părțile", care să nu poată fi explicat prin interacțiunea părților.

În acest caz, ar fi mai bine ca medicina materialistă să rămână reducționistă, deoarece se pare că reducționismul este principiul ce stă la baza universului material. Reprezintă atunci holismul o metafizică pentru medicină? Adepții genului de holism postulat de Smuts ar putea să afirme faptul că acupunctura este un exemplu de medicină holistă. Acupunctorul înfige acele în laba piciorului pentru a trata inima! Însă aceşti holişti înțeleg eronat holismul acupuncturii. Tratamentul aplicat de acupunctor nu are ca țintă principală corpul fizic. Obiectivul acestui tratament este corpul vital; efectul fizic este subordonat (vezi capitolul 10).

Treptat, devine tot mai popular un nou tip de holism. În această nouă accepțiune, holism înseamnă încorporarea întregii persoane - trup, minte, corp energetic (corp vital), chiar şi sufletul (adică supramentalul) şi spiritul (adică ceea ce numim corp extatic). Această carte este doar una dintre cele recent apărute care includ acest tip de gândire holistă într-un cadru ce decurge în mod firesc din fizica cuantică.

Medicina alopată este asemenea fizicii clasice. În domeniul său de aplicabilitate, fizica clasică este utilă. Acelaşi lucru este valabil şi pentru medicina alopată, singura diferență fiind aceea că raza de aplicabilitate a alopatiei este limitată de metafizica sa. În acest caz, care este domeniul de aplicabilitate al medicinei alopate? Când este aceasta utilă?

Situațiile medicale de urgență

Când era întrebat ceva în legătură cu una dintre ceea ce el numea „cele 14 întrebări", Buddha obişnuia să dea următorul răspuns: dacă un om a fost lovit de o săgeată otrăvită, ce este mai bine - să purtăm o discuție metafizică, sau să scoatem mai întâi săgeata? Acesta este primul lucru care trebuie făcut. Corpul fizic, corpul nostru grosier, produce reprezentări ale subtilului. Iar această capacitate de a produce reprezentări este vitală; fără ea, corpurile subtile îşi pierd legătura cu corpul fizic, ceea ce înseamnă moarte. Aşadar, trebuie să avem grijă de corpul fizic, înainte de a ne ocupa de corpurile subtile. Şi dacă acest lucru implică utilizarea tehnicilor alopate - intervenții chirurgicale, terapia cu radiații sau medicamente - aşa să fie.

În ceea ce mă priveşte, acesta este motivul pentru care nu am stat pe gânduri atunci când s-a pus problema operației la inimă. Ştiam care este alternativa; ştiam că anghina pectorală poate fi vindecată, grație muncii de cercetare a lui Dean Ornish (care a demonstrat eficiența regimului alimentar, a exercițiilor fizice şi a meditației; în acest sens, vezi Ornish 1992) şi mai ştiam că am puterea să-mi schimb stilul de viață, pentru a elimina această problemă. Singurul lucru pe care nu-l aveam era timpul.

Pentru situații de urgență, tehnicile grosiere utilizate în alopatie sunt de multe ori necesare, în ciuda efectelor secundare. înainte de apariția alopatiei, medicina era medicină naturală, chiar şi pentru tratarea corpului fizic. Bolile, de pildă, erau tratate cu ajutorul plantelor medicinale ca atare. Alopatia modernă a schimbat acest lucru. S-a descoperit cu ajutorul metodelor clinice că, dacă sunt extrase acele substanțe chimice relevante pentru vindecarea unui anumit organ afectat de boală, eficiența tratamentului creşte, uneori extrem de mult. Această viziune este, fără îndoială, reducționistă, dar răspunde cu succes principiului medicinei alopate, acela de a aplica tratamentul la nivelul material.

Aşadar, ori de câte ori timpul reprezintă o problemă, apelăm la medicina alopată, tolerându-i neajunsurile. Dacă suferiți de pneumonie, infecție în gât sau dizenterie, medicina alopată este soluția; folosiți antibiotice, chiar dacă acestea vă vor distruge flora intestinală. În astfel de situații, medicina alopată reprezintă principalul remediu, deşi putem şi ar trebui să acordăm atenție şi corpurilor subtile. Există căi de a îndeplini acest lucru, sau ar trebui să descoperim astfel de căi. Cât timp este bine să utilizăm un tratament alopatie? Doar până când momentul critic trece. După aceea, trebuie să căutăm o alternativă la alopatie.

Corespondența dintre paradigma veche şi paradigma nouă

Atunci când filosoful Thomas Kuhn a introdus ideea schimbării de paradigmă (vezi capitolul 5), a stabilit clar următorul aspect. Deoarece paradigmele ştiințifice sunt demonstrabile, bazându-se pe date experimentale,

vechea paradigmă este valabilă atâta timp cât este folosită, atâta timp cât poate fi aplicată. Noua paradigmă nu o desființează pe cea veche, ci doar îi evidențiază limitele, deschizând noi orizonturi pentru ştiinţă.

Importanța acestui aspect este atât de mare pentru procesul schimbării de paradigmă, încât a fost transformat într-un principiu ştiinţific solid, numit principiul corespondenței: în domeniul limitat în care este validă vechea paradigmă, noua paradigmă corespunde în totalitate cele vechi. Principiul corespondenței ne permite să utilizăm în continuare vechea paradigmă, în domeniul de aplicabilitate al acesteia. Nu se impune nici un conflict între paradigme.

Să luăm cazurile medicale urgente drept domeniul de aplicabilitate al medicinei alopate. În această accepțiune, după cum am văzut mai devreme, tratarea corpului fizic trebuie să aibă întâietate, deoarece fără acesta, corpurile subtile nu pot funcționa. Putem, astfel, defini un principiu clar al corespondenței, pentru schimbarea de paradigmă de la medicina exclusiv alopată, la medicina integrală, holistă: pentru cazurile medicale urgente, medicina alopată poate înlocui noul tip de medicină integrală, holistă, pentru a servi tuturor scopurilor practice.

În realitate, există câteva remedii naturale eficiente şi în cazurile de urgență. De exemplu, medicamentul homeopat Amica este mai eficient decât medicamentele convenționale, ca metodă de prim ajutor în cazul şocurilor, al arsurilor şi al altor traume. Dacă această încălcare a principiului corespondenței vă neliniştește, relaxați-vă. încălcarea ocazională a principiului este permisă. De aceea se numeşte principiu şi nu lege.

Medicină alternativă sau complementară?

Vă pot spune acum care este rolul medicinei alternative sau complementare autentice: acela de a extinde procesul vindecării dincolo de dimensiunea materială a ființei umane. Atunci când medicina alternativă sau complementară devine cuprinzătoare sau integrală, toate cele cinci corpuri sunt tratate simultan şi corespunzător. Aceasta este medicina holistă autentică. Iată în ce constă şi neajunsul medicinei alopate şi al reducționismului ei: metodele reducționiste nu se aplică tuturor corpurilor, în acelaşi timp.

Să luăm, de pildă, cazul narcoticelor pentru înlăturarea durerii. Acestea sunt eficiente şi aproape toată lumea le foloseşte în situații de urgență.

Dar nu putem întrebuința narcotice dacă dorim să abordăm boala şi la nivelul minții, deoarece acest lucru presupune păstrarea intactă a puterii de conştientizare. În general, medicamentele convenționale au efect asupra corpului fizic la nivel global şi nu local, unde este necesar. Invariabil, acestea vor afecta şi celelalte funcții ale corpului fizic. De exemplu, va fi afectată capacitatea corpului fizic de a face noi reprezentări ale vitalului şi mentalului. Deoarece vindecarea corpurilor vital şi mental depinde de capacitatea corpului fizic de a face reprezentări, afectarea acestei capacități este acceptabilă exclusiv în situații de urgență.

Nu încerc să impun o regulă strictă, fac doar apel la simțul realității. Vor exista excepții la regula amintită mai sus. Aspirina poate fi una dintre acestea; medicamentele utilizate pentru reducerea colesterolului, o alta; poate chiar şi Viagra.

Dar în general, medicamentele convenționale trebuie evitate ori de câte ori este tratat sau afectat unul sau mai multe dintre celelalte corpuri subtile, ori de câte ori apelăm la medicina integrală, holistă. Aşadar, este mai bine să utilizăm plantele naturale ca atare, în locul substanțelor chimice extrase cu mijloacele medicinei alopate. Rețineți, timpul nu reprezintă un factor important în Medicina Integrală, la care apelăm rar în situații de urgență.

Când să apelăm la Medicina Integrală? Vom vedea mai târziu în carte că sistemele medicinei alternative au în vedere în primul rând corpurile noastre subtile şi numai în al doilea rând corpul fizic. Aceasta pentru a elimina dezechilibrele existente la nivelul corpului vital sau la nivelul corpului mental, sursă a îmbolnăvirii noastre. Însă acest lucru necesită timp. Cu cât corpul este mai subtil, cu atât este nevoie de mai mult timp pentru a elimina dezechilibrul. Tratarea unui dezechilibru mental necesită mai mult timp decât tratarea unui dezechilibru vital. Astfel, în funcție de factorul de timp, alegem.

Pentru a trata o răceală, care nu durează mai mult de câteva zile şi nici nu reprezintă o situație de urgență, alegeți medicina corpului vital - Ayurveda sau medicina chineză - în locul tehnicilor minte-corp, cum ar fi meditațiile sau biofeedback-ul, deşi cauza principală ar putea fi localizată la nivelul minții. Însă dacă vorbim de o boală la inimă, după ce momentul critic a trecut, medicina minte-corp este de preferat, deoarece, din moment ce am rezolvat problema timpului (şi cu ce preț!), putem trece la sursa afecțiunii, care este mintea. Tratarea mentalului va influența în mod automat şi vitalul şi fizicul. Acesta este mecanismul de funcționare.

Alte întrebuințări ale medicinei alopate

Aşadar, în abordarea Medicinei Integrale, este medicina alopată o soluţie doar în cazurile de urgenţă? Nu întotdeauna. Mai există două întrebuinţări mai importante ale medicinei alopate.

O întrebuinţare a medicinei alopate ce trebuie amintită este echivalentul, în alopatie, al medicinei preventive, practic singura întrebuinţare preventivă a acesteia. Este uşor surprinzător faptul că tratamentul preventiv în alopatie nu primeşte atenţia cuvenită. În orice caz, singurul mijloc de prevenire aprobat cu entuziasm de orice adept al medicinei alopate este vaccinarea. Însă unii dintre cei care practică homeopatia adoptă o poziţie foarte diferită.

Este important să cunoaştem punctul de vedere al acestora din urmă, asupra ideei asigurării, prin vaccinare, a imunităţii împotriva bolii. Medicul homeopat Richard Moskowitz afirmă, pe baza propriei experienţe medicale, că vaccinările previn bolile acute, dar măresc vulnerabilitatea organismului la bolile cronice, la o vârstă mai inaintată. Aceasta se datorează faptului că vaccinurile slăbesc sistemul imunitar (vezi Leviton 2000, pentru mai multe detalii).

Poate că ar trebui să aplicăm aici principiul corespondenţei (vezi mai sus) şi să apelăm la vaccinare doar în situaţiile urgente de epidemie.

Cel de-al doilea registru în care medicina alopată va continua să fie utilă este acela al tehnicilor de diagnosticare, în ciuda limitării acestora la a identifica exclusiv bolile corpului fizic. în general, tehnicile de diagnosticare utilizate în medicina alternativă necesită, inevitabil, o mare capacitate de intuiţie şi chiar şi atunci diagnosticul nu este sigur. Atunci când tratăm bolile, este important să cunoaştem cu certitudine cel puţin disfuncţiile corpului fizic.

Ascensiunea şi decăderea medicinei alopate

Mi-a plăcut foarte mult cartea medicului James Le Fanu (2000), The Rise and Fall of Modern Medicine {Ascensiunea şi decăderea medicinei moderne). Autorul ne oferă o trecere în revistă a evoluţiei medicinei moderne, de la ascensiunea acesteia o dată cu descoperirea antibioticelor, efectuarea cu succes a operaţiei pe cord deschis şi a transplantului de organe, până la decăderea sa, atunci când a devenit evident faptul că s-ar putea să nu mai existe nici un medicament minune sau vreo tehnică de chirurgie nedescoperită.

Cum rămâne cu cele mai recente decoperiri ale medicinei alopate - terapia genelor, de exemplu? În opinia lui Le Fanu, este posibil ca terapia genelor să nu fie panaceul pe care îl invocă anumiţi cercetători.

Ce este terapia genelor? Terapia genelor constă în corectarea defectelor genetice (cunoscute a fi cauze ale bolilor), prin înlocuirea genelor imperfecte cu gene normale. Poate fi această operaţiune pusă în practică? Cercetătorii au avut ideea grozavă de a neutraliza un virus (îndepărtând genele defecte ale acestuia), injectând în virusul respectiv gene normale şi introducând, apoi, virusul modificat în celulele care conţineau genele imperfecte. Din nefericire, această operaţiune nu a avut succesul scontat.

După Le Fanu, cea de-a doua descoperire importantă a alopatiei se bazează pe aşa numita teorie socială - principiul epidemiologic conform căruia boli precum cancerul şi afecţiunile de inimă sunt cauzate de stilul nesănătos de viaţă şi de poluarea mediului înconjurător. Bolile pot fi tratate dacă (a) ne schimbăm stilul de viaţă şi (b) reducem efectele nocive asupra mediului înconjurător. Este interesant faptul că acest aspect reprezintă unul din punctele semnificative ale sistemului materialist-reducţionist al medicinei alopate. Ce înseamnă schimbarea stilului de viaţă? Pentru adeptul alopatiei, înseamnă un regim alimentar sănătos şi exerciţiu fizic. Cum rămâne, însă, cu sistemele de principii care atribuie un sens stimuli-lor ce provin din mediul înconjurător? Ar putea schimbarea acestor sisteme de principii să producă vindecarea bolilor „sociale”? Ce înseamnă alimente hrănitoare? Ar trebui, oare, să includem şi aspectele legate de energia vitală în abordarea subiectului legat de nutriţie?

Astfel, recunoaşterea teoriei sociale asupra îmbolnăvirii dă naştere unor întrebări ce pot produce o deschidere a medicinei alopate către acceptarea tehnicilor Medicinei Integrale, precum vindecarea minte-corp şi a sistemelor orientale, cum ar fi Ayurveda şi medicina chineză.

Le Fanu nu ia în calcul aceste aspecte. El doreşte răspunsuri bazate mai mult pe biologia tradiţională, cum ar fi teoria microbilor. Pentru el, răspunsul se află în aşa numita explicaţie bacteriologică a ulcerului peptic -faptul că ulcerele sunt cauzate de bacteria numită Helicobacter. Însă dacă tratăm bacteria cu antibiotice, vindecarea este de multe ori doar temporară, ceea ce înseamnă că bacteria nu este cauza, ci doar un factor asociativ în ulcerul peptic sever.

Nu, nu cred că vor apărea soluţii biologice pentru bolile pe care medicina alopată nu le poate trata; nu va apărea nici o soluţie materială. Realitatea este că fiinţa noastră este mai complexă şi se extinde dincolo de materie. Materia reprezintă elementul grosier şi este importantă, însă la fel de importante sunt şi acele aspecte

mai subtile ale fiinţei noastre, pentru care elementului grosier face reprezentări şi pe care o ştiinţă adecvată a vindecării trebuie să le ia în considerare. Adepţii medicinei alopate trebuie să accepte realitatea.

Pe când eram student, unul din profesorii mei mi-a dat un sfat care m-a impresionat. Abordezi o problemă având în minte o anumită soluţie, pe care tu o vezi a fi soluţia. Încerci din răsputeri să potriveşti problema cu soluţia respectivă, conform opiniei tale, căci ce altă soluţie poate exista ? Însă după ce încerci şi eşuezi de atâtea ori, poţi să te dai bătut. Ce mai încolo şi-ncoace! Eşti pregătit să accepţi şi alte soluţii. De cele mai multe ori, acest sfat mi-a fost foarte util. Sunt sigur că şi cei care susţin cu ardoare medicina alopată îl pot găsi la fel de util.

Biologia în interiorul conştiinţei

Ceea ce ar trebui să observe convenţionaliştii din medicină este faptul că biologia, ştiinţa pe care aceştia o acceptă ca bază paradigmatică a medicinei, are mare nevoie de o schimbare de paradigmă. S-au strâns deja numeroase dovezi în acest sens.

Să abordăm mai întâi problema conştiinţei. Neurofiziologii încearcă să aplice metodologia reducţionistă de care dispun pentru a defini conştiinţa ca produs al proceselor ce au loc la nivelul creierului, al interacţiunilor neuronale. Însă, după cum a subliniat filosoful David Chalmers, ce rezultat poate avea o astfel de abordare? O abordare reducţionistă nu poate avea drept rezultat decât crearea unui model pentru un obiect, cu ajutorul unor obiecte mai simple, dar conştiinţa nu este doar obiect, este şi subiect.

Dacă biologia nu poate defini conştiinţa, este timpul să ne gândim dacă nu cumva o bază metafizică a întâietăţii conştiinţei, pe care ne-o oferă fizica cuantică (vezi capitolele 1-6), poate explica diferitele fenomene pe care biologia le-a lăsat neexplicate.

Pentru a vorbi cu adevărat de o biologie în interiorul conştiinţei, trebuie să presupunem faptul că o singură celulă vie este deja conectată pentru măsurarea cuantică autoreferenţială. Să presupunem că măsurarea cuantică pentru o celulă vie este şi o „ierarhie încurcată", ca şi în cazul creierului. Atunci când conştiinţa colapsează stările celulei, se identifică cu celula în mod autoreferenţial, identitate pe care noi o numim viaţă, diferită de mediul înconjurător.

Fundamental, această identitate este o identitate cu întreaga viaţă, din moment ce sursa întregii vieţi este acea primă celulă vie. Urmându-l pe James Lovelock (1982), eu numesc această identitate „conştiinţă Gaia". Această identitate fundamentală se propagă apoi mai jos, într-un joc alternativ de creativitate şi condiţionare, asemenea dezvoltării ego-ului nostru (vezi capitolul 6).

Sper că observaţi că, în această accepţiune, separarea vieţii de mediul înconjurător este doar o aparenţă ce decurge din ierarhia răsturnată a măsurării cuantice. Mediul înconjurător, natura, nu este duşmanul nostru cu adevărat - sursa îmbolnăvirii - iar noi nu suntem victimile sale, aşa cum ne spun de multe ori medicii alopaţi. Mediul înconjurător suntem noi. Separarea acestuia de fiinţa noastră este iluzorie. Putem chiar afirma, aşa cum face autorul Richard Leviton (2000), că boala este parte din însăşi viaţa noastră; putem spune că boala ne este învăţător (mai multe despre acest subiect în capitolul 17).

Să vorbim mai departe despre evoluţie. Există dovezi care susţin faptul că evoluţia biologică este interacţiunea dintre acţiunea condiţionată (în cel mai bun caz, contextele însuşite anterior sunt combinate pentru a soluţiona o problemă datorată schimbărilor în mediul înconjurător) şi creativitate (este descoperit un nou context care generează probleme noi, dar şi soluţii noi). În timpul perioadelor de homeostază a speciei, în care contexte de viеţuire însuşite anterior sunt combinate pentru a genera un context de viеţuire nou din punct de vedere situaţional (proces numit adaptare), vorbim de evoluţie darviniană continuă. S-au descoperit numeroase fosile care dovedesc acest fapt.

Însă atunci când se produce un salt cuantic către un context de viеţuire cu adevărat nou, vorbim de creativitatea evoluţiei cuantice rapide (Goswami 1997). Din pricina rapidităţii acestei faze, nu rămân urme de fosile; nu este timp pentru acest lucru (Eldredge şi Gould 1972).

Aşadar, viaţa începe o dată cu colapsarea autoreferenţială a primei celule, dar ce înseamnă evoluţia vieţii în această accepţiune? Viaţa evoluează către o mai mare complexitate, către realizarea unor reprezentări fizice din ce în ce mai bune (mai potrivite pentru a exprima temele arhetipale ale conştiinţei) ale „planurilor" din corpul vital relevante pentru desăvârşirea fizică a organismului, în scopul unei mai bune îndepliniri a funcţiilor arhetipale ale viеţuirii. În cele din urmă, după formarea creierului, poate fi făcută o reprezentare a minţii. Înainte ca procesul de formare a creierului să fie încheiat, reprezentarea minţii se poate face doar indirect, prin intermediul reprezentărilor minţii existente la nivelul corpului vital.

O dată făcută o reprezentare a corpului fizic, următoarea dată când aceasta este colapsată pentru îndeplinirea unei funcţii, colapsează şi mişcarea corpului vital corespunzătoare reprezentării, acţiune pe care noi

o percem sub forma unui sentiment. În mod similar, colapsul unei stări a creierului, adică reprezentarea unui înțeles mental, atrage după sine şi colapsul stării mentale a înțelesului, acțiune pe care noi o percepem sub forma unui gând.

Rețineți, totuşi, că în acest stadiu al evoluției vieții, nu există un suport fizic care să poată face reprezentări ale intelectului supramental. Astfel reprezentările supramentalului în fizic sunt făcute întotdeauna indirect, prin intermediul corpurilor mental şi vital fiind, în consecință, imperfecte.

Rețineți, de asemenea, că lumea vie este o identitate a conştiinței, însă această identitate se realizează pe mai multe niveluri diferite; nu este o singură identitate. În primul rând, există identitatea cu întreaga viață care evoluează pe Pământ, conştiința Gaia. În al doilea rând, există identitatea de specie, identitatea cu o anumită clasă de forme şi obiceiuri genetice adaptate. În al treilea rând, există identitatea organismului individual, însă identitățile nu se opresc aici.

Fiecare celulă vie a unui organism multicelular deține o identitate proprie; conştiința se identifică cu fiecare dintre acestea, pe măsură ce îşi îndeplineşte funcțiile individuale condiționate. Orice conglomerat de celule, cum ar fi un organ, care presupune măsurare cuantică autoreferențială la nivelul de funcționare a întregului, deține, de asemenea, o identitate proprie.

Dacă vorbim de un organism în alcătuirea căruia intră şi un creier, conştiința se identifică cu acesta din urmă într-un mod atât de spectaculos, încât multe dintre celelalte identități ale organismului sunt eclipsate. Această dominanță a creierului, între toate funcțiile organismului, a îndepărtat atenția multora, în special a cercetătorilor implicați în studii ştiințifice, de la organele corpului şi sentimentele de energie vitală care apar la nivelul organelor, în dreptul diferitelor chakre.

Richard Leviton (2000), într-un articol critic pe tema popularității pe care o înregistrează în prezent transplantul de organe, notează:

- Ce putem spune despre personalitatea şi încărcătura energetică a organelor transplantate? Are ficatul meu vreo legătură cu ceea ce sunt eu?

- Dacă întrebăm un practicant al medicinei chineze, răspunsul este afirmativ: ficatul nostru poartă amprenta clară a energiei noastre, a Qi-ului nostru.

Biologia în interiorul conştiinței acceptă punctul de vedere al lui Leviton şi al medicului chinez: într-adevăr, ficatul nostru spune ceva despre cine suntem. Legătura existentă între organe şi conştiință exclude genul de raționament care favorizează creşterea popularității transplantului de organe.

Mai mult, după cum am spus deja, orice discuție despre energia vitală presupune ideea dualismului. Însă, aşa cum am arătat în capitolele precedente, problema dualismului este rezolvată imediat, dacă aplicăm un minim de principii cuantice. Este timpul ca biologii şi, o dată cu ei, practicienii medicinei alopate, să accepte realitatea - corpul fizic are doar rolul de a produce reprezentări ale corpurilor noastre subtile, iar medicina trebuie să cuprindă toate corpurile noastre, nu doar pe cel fizic.

Pe scurt

Parcurgeți următoarele idei şi meditați asupra lor:

- Medicina alopată se justifică doar în situațiile medicale de urgență. Utilizarea alopatiei în alte cazuri este suspectă, iar tehnicile selectate trebuie analizate cu atenție.

- Chiar şi tehnicile medicinei alopate devenite deja rutină pot avea consecințe negative. Imunizarea cu ajutorul vaccinurilor este un exemplu în acest sens.

- Chiar şi biologia, considerată ştiința-mamă a medicinei convenționale, are nevoie de o schimbare de paradigmă. în accepțiunea noii paradigme a biologiei, bazate pe întâietatea conştiinței, distincția dintre ființe şi mediul în care acestea trăiesc este clar iluzorie. Astfel, nu mediul produce îmbolnăvirea omului, aşa cum vor alopații să credem. Este timpul să schimbăm această mentalitate a victimei cu care abordăm îmbolnăvirea şi pe care ne-o impun alopații.

- În călătoria noastră spre vindecare, spre dobândirea întregului, în ultimă instanță, trebuie să existe o unitate între mijloace şi finalitate. Tehnicile medicinei alopate ne îndepărtează tot mai mult de întreg; fiind tratați ca nişte maşinării, tindem să devenim nişte maşinării condiționate, lipsite de alegere. Spre deosebire de aceasta, medicina alternativă sau complementară, acordând atenție laturilor mai subtile, mai creative ale ființei noastre, are ca scop apropierea noastră de întreg. Stăruiți asupra diferenței dintre cele două tipuri de medicină, atunci când faceți alegerea potrivită.

PARTEA A DOUA

8. Corpul vital

Cu câțiva ani în urmă, pe când participam la o conferință pe teme legate de yoga, în Bangalore, India, am avut fericitul prilej de a urmări un vindecător pronie în acțiune. Cuvântul sanscrit prana se traduce cel mai bine prin „energie vitală", noțiune pe care medicina occidentală a renegat-o, dar care este importantă nu numai pentru Ayurveda indiană, ci şi pentru medicina tradițională chineză, care a denumit-o qi. Vindecătorul pronie „mătură" corpul subiectului tratat, pentru a restabili armonia mişcărilor energiei vitale a pacientului, vindecând astfel corpul fizic. De cele mai multe ori, rezultatele sunt cele scontate. Ce se întâmplă, de fapt?

Să nu credeți că prana este un concept oriental necunoscut gândirii occidentale. Poetul romantic al secolului al optsprezecelea, William Blake, scria:

Omul nu are un Trup separat de Sufletul său;
pentru că ceea ce se numeşte Trup este o porțiune a Sufletului
perceput de cele cinci simțuri,
manifestări ale Sufletului în durată.
Energia este singura viață şi vine de la Trup;
iar rațiunea este limita sau
circumferința exterioară a Energiei.
Energia este bucurie eternă.

„Energia" care pentru Blake era desfătare eternă nu este energia de care vorbesc fizicienii (noțiunea de energie a fost introdusă în fizică abia după 1830), ci prana din tradiția indiană şi qi din cea chineză.

Corpul vital şi paralelismul psihofizic

Am vorbit deja despre corpul vital în capitolele anterioare (vezi capitolele 3 şi 4); vom face acum o recapitulare, adăugând noi informații.

Noțiunea de energie vitală a fost respinsă de biologia şi medicina occidentale, din pricina dualismului pe care îl implică, dar şi pentru că descoperirea biologiei moleculare a promovat ideea că putem înțelege totul despre organismul uman analizând structura ADN-ului, şi aşa mai departe. Dar ADN-ul singur nu poate explica procesul vindecării. După cum ştiu fiecare medic şi pacient, vindecarea necesită vitalitate, energie vitală. Energia vitală nu este un produs al chimiei organismului. Chimia este locală, dar sentimentul energiei vitale, sentimentul de a fi în viață nu este deloc local. Atunci, însă, care este sursa energiei vitale?

O componentă esențială a vindecării este regenerarea. Chiar şi după ce a suferit o rănire gravă, ce implică distrugerea unui număr mare de celule, organismul deține capacitatea de a regenera aceste celule diferențiat, pentru îndeplinirea funcției corespunzătoare. Dacă veți spune că acest fapt este posibil datorită diviziunii celulare a celulelor vecine, mai gândiți-vă. Celulele vecine sunt adesea diferit individualizate.

După cum a evidențiat biologul Rupert Sheldrake, regenerarea este posibilă numai datorită faptului că informațiile referitoare la formă necesare procesului de regenerare îşi au originea în câmpuri morfogenetice nonlocale şi imateriale. Câmpurile morfogenetice includ corpul vital. Energia vitală pe care o simțim este mişcarea corpului vital.

Moleculele se supun legilor fizice, dar nu cunosc nimic despre contextele de viețuire, precum întreținerea şi supraviețuirea, ca să nu mai vorbim de iubire sau gelozie, care consumă mult din timpul unei persoane. Corpul vital aparține unei lumi subtile distincte şi conține „planurile" necesare în procesul alcătuirii formelor, forme ce îndeplinesc funcțiile vitale de bază - contextele de viețuire. Cu alte cuvinte corpul vital furnizează „planurile" organelor corpului fizic care îndeplinesc funcțiile vitale în spațiu-timp.

Ideea este următoarea: obiectele fizice se supun legilor cauzale, iar aceasta este tot ce trebuie să ştim pentru a le analiza comportamentul, pe care eu îl numesc comportament-conform-legii. Sistemele biologice se supun legilor fizicii, dar îndeplinesc şi anumite funcții corespunzătoare: autoreproducerea, supraviețuirea, menținerea integrității sinelui vizavi de mediul înconjurător, autoexprimarea, evoluția şi autocunoaşterea.

Unele dintre aceste funcții se identifică cu instinctele pe care omul le are în comun cu animalele. De exemplu, teama este un sentiment legat de instinctul nostru de supraviețuire, dar vă puteți închipui un grup de molecule care se teme? Comportamentul molecular poate fi în totalitate explicat în interiorul legilor fizice, fără a i se atribui proprietatea de a se teme.

Teama este mişcarea corpului vital pe care noi o percepem; concomitent, un program dirijează celulele unui organ fizic pentru a îndeplini funcţii vitale corespunzătoare, ca răspuns la un stimul ce produce teamă.

Comportamentul sistemelor biologice este interesant, deoarece aceste programe care le îndeplinesc funcţiile nu au legătură cu legile fizice cauzale ce guvernează mişcarea substratului lor molecular. Eu îl numesc comportament „de tip program" (Goswami 1994).

Contribuţia majoră a lui Rupert Sheldrake în domeniul biologiei constă în identificarea sursei acestui tip de comportament. Sheldrake a introdus în biologie noţiunea de câmpuri morfogenetice nonlocale şi imateriale pentru a descrie programele ce îndeplinesc morfogeneza biologică - procesul de creare a formei, în cazul fiinţelor biologice.

Încă odată, corpul vital este sursa câmpurilor morfogenetice, „planurile" după care este creată forma. Rolul corpului fizic este acela de a face reprezentări ale câmpurilor morfogenetice din corpul vital. Rolul reprezentărilor este acela de a îndeplini funcţii de menţinere a vieţii, de întreţinere şi de reproducere; rolul corpului vital este acela de a furniza „planurile" necesare realizării acestor reprezentări.

Totul capătă sens. Dacă formele de viaţă sunt guvernate de programe „software", atunci aceste programe trebuie să fi fost iniţial „schiţe" făcute de un programator. Sigur, „planurile" capătă acum o formă în planul material, iar comportamentul „de tip program" al formei biologice este automat. Aşadar, originea acestui tip de comportament şi a programatorului poate fi uitată cu uşurinţă. Însă ce se întâmplă atunci când funcţiile formelor materiale nu sunt îndeplinite corespunzător?

Intervine aici noţiunea de corp vital. Corpul vital deţine „planurile" originale ale funcţiilor biologice, câmpurile morfogenetice reprezentate de organele corpului fizic. O dată făcute reprezentările, organele pun în aplicare programele ce îndeplinesc funcţiile biologice. Conştiinţa este cea care face aceste reprezentări, ea este programatorul. Conştiinţa utilizează „planurile" vitale pentru a face reprezentări fizice ale funcţiilor sale vitale, ale căror arhetipuri sunt codificate în corpul nostru supramental, corpul legilor şi al arhetipurilor (vezi figura 11). Atunci când conştiinţa colapsează posibilităţile cuantice ale unui organ în domeniul actualităţii, în care acesta să poată îndeplini o anumită funcţie biologică, se produce şi colapsul mişcării „planului" corespunzător, existent la nivelul corpului vital. Ceea ce noi percepem ca fiind un sentiment este exact această mişcare.

Argumentul dualismului nu mai are susţinere, o dată adoptate principiile cuantice. Conştiinţa poate produce, simultan şi nonlocal, colapsul undelor de posibilitate ale tuturor corpurilor din interiorul conştiinţei -fizic, vital, mental şi supramental. Trebuie să acceptăm ideea că vitalul, asemenea fizicului, este tot un corp cuantic.

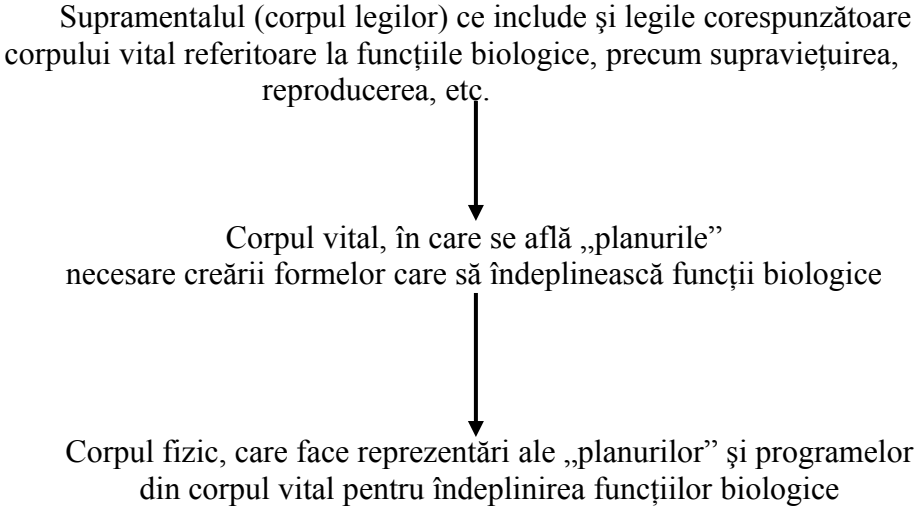

Supramentalul (corpul legilor) ce include şi legile corespunzătoare corpului vital referitoare la funcţiile biologice, precum supravieţuirea, reproducerea, etc.
Corpul vital, în care se află „planurile" necesare creării formelor care să îndeplinească funcţii biologice
Corpul fizic, care face reprezentări ale „planurilor" şi programelor din corpul vital pentru îndeplinirea funcţiilor biologice

Fig. 11. Etapele prin care funcţiile biologice ajung din Ceruri (domeniul supra-mentalului) pe Pământ (domeniul material).

Ce este prana, sau qi, sau energia vitală? Este modul cuantic de mişcare a „planurilor" din corpul vital. Atunci când parcurgem experienţa fizică şi mentală a unei emoţii, mai există o mişcare suplimentară, subtilă, vitală, colapsată de conştiinţă; aceasta este prana manifestată. Este oare posibil ca o persoană să perceapă sentimentele altei persoane? Sigur că da, cu ajutorul nonlocalităţii cuantice a corpului vital (fenomen similar telepatiei mentale); numim acest fenomen empatie. Este posibil ca o persoană care deţine energie qi armonioasă să o ajute pe o alta să-şi echilibreze energia qi? Sigur că da, cu ajutorul nonlocalităţii cuantice.

Practicile orientale de vindecare presupun şi prezenţa unor persoane deosebite, vindecători spirituali, care pot pot reda sănătatea corpului vital prin simpla atingere sau descriere a unei mişcări de „măturare" cu mâna a corpului pacientului. Din fericire, acest tip de „vindecare-cu-mâna" nu este întâlnit doar în medicina orientală; numeroase tradiţii spirituale din Occident utilizează această metodă, iar persoanele care deţin puteri speciale de vindecare se bucură de un respect deosebit. Graţie unor pionieri precum Dolores Krieger şi Dora Kunz, Vindecarea-cu-Mâna şi Atingerea Terapeutică au pătruns în cultura modernă occidentală.

Ceea ce am văzut eu la conferinţa din Bangalore în episodul amintit la începutul capitolului, „măturarea" câmpului vital al unui pacient este transfer cuantic nonlocal al energiei vitale vindecătoare, prana vindecătoare.

Emoţiile presupun şi mişcări ale corpului vital, pe lângă mişcări ale fizicului şi mentalului. Studiaţi-vă cu atenţie atunci când sunteţi supărat: faţa vi se înroşeşte ca urmare a concentrării sângelui în această zonă; apar gânduri de supărare - „le arăt eu lor!" Dar iată! Mai există ceva, ceva mai subtil, pe care îl percepeţi în interior şi care nu se încadrează în nici una dintre aceste manifestări. Aceasta este prana, energia vitală.

Corpul vital este indivizibil; nu putem vorbi de o diviziune micro-macro, de o structură. De aceea corpul vital este perceput la nivel subtil, este experiat în interior. Cu toate acestea, dobândim un corp vital interior; acesta este funcţional, fără îndoială, datorită condiţionării, deoarece anumite mişcări vitale sunt condiţionate să se producă, în urma utilizării repetate, alcătuind un tipar de comportament individual.

Atenţie! Corpurile noastre fizic, vital (mental şi supramental) sunt corpuri separate, alcătuite din substanţă, care există în paralel, paralelismul fiind menţinut de conştiinţă. Să nu vă imaginaţi, însă, că substanţele din care sunt alcătuite aceste corpuri sunt solide sau concrete. Nu asta înţelegem prin substanţă în interiorul gândirii cuantice, nici măcar atunci când vorbim de substanţe materiale. Toate substanţele sunt posibilităţi; doar prin colaps, ca actualitate, conştiinţa imprimă acestor corpuri materialitatea pe care o deţin. În cazul fizicului, calitatea de substanţă este adesea structurală, concretă, am putea spune, asemenea corpurilor noastre fizice individuale. În cazul vitalului (şi mentalului), chiar şi individualitatea este funcţională, garantând faptul că acesta rămâne subtil tot timpul, chiar şi în stare de manifestare.

Argumente care susţin natura cuantică a corpului vital

Există vreo dovadă care să confirme natura cuantică a corpului vital, ipoteză crucială a paralelismului psihofizic pe care eu îl propun?

În medicina tradiţională chineză se vorbeşte de anumite canale, numite meridiane, prin care circulă qi; punctele de acupunctura de care vorbeşte medicina chineză se află pe aceste meridiane (vezi capitolul 10 pentru detalii). Dacă mişcarea energiei qi este astfel localizată, la prima vedere, comportamentul qi poate părea clasic şi determinist. Însă şi în tradiţia indiană există o reprezentare a mişcării energiei qi (energie numită prana), sub forma unor canale denumite nadi. Aceste nadi nu coincid exact cu meridianele identificate în medicina chineză. Acest fapt se supune foarte bine principiilor cuantice - în nici una dintre cele două tradiţii, canalele identificate nu sunt concrete, ci sunt simple repere pentru explorarea intuitivă.

Aşadar, poate exista un principiu al incertitudinii care să justifice atât localizarea, cât şi direcţia mişcării energiei qi. Această idee este susţinută şi de faptul că, în tradiţia chineză, qi este privită ca un întreg (Dao) ce deţine două aspecte complementare, yin şi yang, caracteristică similară celei a obiectelor materiale, cele două aspecte în acest caz fiind unda şi particula. Atunci când vorbim de „armonizarea energiei vitale", în medicina chineză, ne referim la armonizarea aspectelor yin şi yang ale energiei vitale.

Existenţa unui principiu al incertitudinii care să poată fi aplicat mişcării energiei vitale este susţinută şi de faptul că energia vitală, ca şi emoţiile, este percepută în forul nostru intim, interior. Nu poţi percepe sentimentul pe care îl percep eu, deoarece, manifestat în conştiinţă, sentimentul se schimbă (în virtutea principiului incertitudinii). (Vezi şi discuţia legată de natura interioară a îmbolnăvirii, în capitolul 4.)

În cadrul seriei de emisiuni Vindecarea şi mintea (Healing and the Mind) realizate de jurnalistul Bill Moyers pentru televiziunea PBS, un spaţiu important a fost alocat subiectului referitor la medicina chineză şi misterul energiei qi. Într-una din emisiuni, răspunzând întrebării adresate de Moyers, „Cum ştie doctorul că a nimerit punctul corespunzător (de acupunctura)?", americanul David Eisenberg, discipol în medicina chineză, a răspuns:

> Este un lucru incredibil de greu de realizat. Medicul o întreabă dacă simte qi, iar dacă ea spune că simte ceva atunci şi medicul îşi dă seama. De asemenea, medicul însuşi trebuie să simtă. Profesorul meu de acupunctura spunea că este ca şi atunci când pescuieşti. Trebuie să ştii dacă peştele a muşcat sau a înghiţit momeala.

Şi, bineînţeles, este nevoie de ani întregi pentru a ajunge să simţi energia qi a altcuiva. Energia qi este percepută în interior, şi nu ca parte din realitatea pe care o experiem. Modalitatea prin care acupuncturistul simte energia qi a pacientului se aseamănă telepatiei; acest fapt este posibil datorită nonlocalităţii cuantice.

Experimente supravegheate realizate în China cu maeştri qi gong (care înseamnă manipularea qi; se mai scrie şi Qigong) oferă dovezi foarte clare ale naturii cuantice a energiei qi. Acestor maeştri ai mişcării-qi li se cere să proiecteze energie qi „pozitivă" asupra plantelor; în urma măsurării ritmului metabolic de dezvoltare al plantelor, se constată că acesta se intensifică. Pe de altă parte, atunci când maeştrilor qi gong li se cere să proiecteze energie qi „negativă" asupra plantelor, se constată că ritmul metabolic de dezvoltare al plantelor este afectat (Sancier 1991).

În mod evident, experimentul demonstrează existenţa unei legături nonlocale între corpurile vitale ale maeştrilor qi gong şi cele ale plantelor. Deoarece nonlocalitatea nu poate fi imitată de aparatele clasice (Feynman 1981), aceasta este o dovadă clară a naturii cuantice a corpului vital.

Este, însă, posibil să se creeze o legătură între energia vitală şi anumite corpuri fizice sau chiar locuri. În acest caz, se poate spune că corpul fizic sau chiar locul respectiv „poartă" energia vitală. Acest fapt este cel mai bine ilustrat de fenomene precum „membre fantomă", - în care o persoană îşi percepe un membru, chiar şi după ce acesta i-a fost amputat. Poate că în acelaşi mod sunt transmise remediile vitale de către aparatele radionice.

Poate fi măsurată energia vitală cu instrumente fizice?

Putem măsura energia vitală cu un instrument fizic? Răspunsul este nu, prin definiţie. Energia vitală şi instrumentele fizice fac parte din două lumi diferite care nu interacţionează în mod direct. Există, însă, o posibilitate.

Formele fizice reprezintă câmpurile morfogenetice ale corpului vital, cu care se află în corelaţie. Dacă putem măsura formele fizice corelate, pe măsură ce acestea se schimbă o dată cu mişcările corpului vital, atunci, indirect, măsurăm ceva şi în legătură cu corpul vital. Astfel procedăm pentru a măsura procesul de gândire. Putem spune dacă o persoană se gândeşte? Putem. Analizăm activitatea cu ajutorul unui dispozitiv MRI[8] sau a unei tomografii pozitron.

Probabil acesta este rolul tehnicii controversate a fotografiei kirliene. Fotografia kirliană a fost descoperită de oamenii de ştiinţă ruşi Semyon şi Valentina Kirlian. Presupune utilizarea unui transformator electric, numit bobină tesla, conectat la două plăci de metal. Degetul unei persoane este aşezat între aceste plăci, atingând o bucată din film. Atunci când transformatorul este conectat la o sursă de electricitate, ceea ce înregistrează filmul este o fotografie kirliană a degetului.

În mod tipic, fotografiile kirliene surprind o „aură" în jurul obiectului. Adepţii fotografiei kirliene susţin că intensitatea şi culoarea aurei descriu starea emoţională a persoanei (al cărei deget este folosit în realizarea fotografiei). De exemplu, o aură roşie, care prezintă pete, corespunde stării de nelinişte, o lumină în aură indică starea de relaxare şi aşa mai departe.

Este evident că se petrece un fel de fenomen energetic. S-a demonstrat că acest tip de energie nu poate fi controlat de cele cinci simţuri. Astfel, la început, unii cercetători au crezut că ceea ce vedem sunt imagini ale mişcării energiei subtile, dinspre deget către film, via psychokinesis[9]. Însă acest lucru se poate întâmpla numai dacă energia subtilă ar avea oarece proprietăţi fizice.

A fost oferită şi o altă explicaţie, materialistă, conform căreia existenţa aurei este legată de fenomenul transpiraţiei. Într-adevăr, prezenţa umidităţii între plăci afectează fotografiile, dând naştere unor controverse legate de interpretarea acestora.

Menţionez toate aceste lucruri deoarece este posibilă şi o a treia explicaţie. Oscilaţiile înregistrate la nivelul energiei vitale, dar şi cele ale stării de spirit, modifică programele care răspund de reprezentările organelor ale căror funcţii se schimbă, de asemenea, reflectând fluctuaţiile stării de spirit. Fotografiile înregistrează schimbările produse la nivel fizic, dar, deoarece schimbările produse la nivel fizic se află în strânsă legătură cu cele produse la nivel vital, le înregistrăm indirect şi pe acestea din urmă.

---

[8] Magnetic resonance imaging (Imagistica prin rezonanta magnetica) este un test care se foloseşte de un cainp magnetic si de pulsuri de radiofrecventa pentru vizualizarea imaginii diferitelor organe si ţesuturi ale corpului omenesc.

[9] Psychokinesis (psihokinezie) provine din psyche, minte, suflet sau respiraţie şi kinesis, mişcare; via psychokinesis înseamnă acţiune fizică operată la distanţă printr-o activitate mentală.

Ce tip de organism aveți?

Dacă întrebați un medic alopat „Ce tip de organism am eu?", acesta vă va spune „Păi, depinde de ce tip de gene aveți, nu?" Dar oare așa stau lucrurile? Dacă afirmați faptul că genele sunt mai mult sau mai puțin instrucțiuni pentru producerea proteinelor și nu pentru morfogeneză, medicul alopat va răspunde exasperat „Dacă genele nu pot explica acest lucru, atunci nu există noțiunea de tip de organism. Și chiar dacă ar exista, nu ar avea nici o importanță. Boala de care suferiți nu ține cont de modul în care este alcătuit corpul dumneavoastră, decât dacă este vorba despre un defect genetic. Nici tratamentul nu depinde de așa numitul tip de organism pe care îl aveți."

Însă în cadrul sistemelor medicale care includ noțiunea de corp vital - câmpurile morfogenetice care dau naștere formei - putem foarte bine vorbi despre tipuri de organism. Astfel, atât medicina indiană ayurvedică (vezi capitolul 9), cât și medicina tradițională chineză (vezi capitolul 10) oferă informații foarte importante despre tipurile de organism - clasificarea constituțiilor noastre naturale. Ambele sisteme ne dau indicii referitoare la cum să avem grijă de corpul nostru în funcție de tipul de organism pe care îl avem, la cum evoluează boala în cazul fiecărui tip de organism și la măsura în care tratamentul depinde de tipul de organism. Medicina corpului vital este foarte individualizată, acesta fiind unul din punctele sale forte.

Din nefericire, dacă analizăm cele două școli, cea indiană și cea chineză, la început s-ar putea să fim dezamăgiți. Cele două sisteme nu se pun întotdeauna de acord asupra anumitor aspecte. Oare știința nu trebuia să fie unitară?

Așadar, este foarte important să reținem faptul că, deoarece corpul vital este subtil, și medicina corpului vital va fi tot subtilă. De regulă, subtilul nu poate fi perceput decât în interior, în mod subiectiv. De aceea, în general, nu putem pretinde a avea o știință a corpului vital puternic obiectivă, independentă față de opiniile unui singur observator. În același timp, știința necesită cel puțin obiectivitate slabă - invariabilitate față de un observator; concluziile trase trebuie să nu depindă de un observator anume. Vom vedea că sistemele indian și chinez au suficiente puncte în comun pentru a satisface criteriul obiectivității slabe al medicinei corpului vital. O dată acceptate diferențele culturale, observăm că cele două sisteme se completează, nu se contrazic unul pe celălalt.

Situația medicinei corpului vital ar trebui să-i facă foarte fericiți pe antropologii culturali. De ceva vreme, numeroși antropologi culturali au pus la îndoială ideea unui set de legi universale care să se aplice tuturor lucrurilor, abordare ce funcționează cu succes în universul material. Acum, însă, există o consolare; cel puțin în ceea ce privește vitalul și interacțiunea acestuia cu fizicul, este posibil ca antropologii culturali să aibă dreptate.

9. Ayurveda și armonizarea dezechilibrelor energiei vitale

Ayurveda este știința sănătății și a vindecării, apărută în India, unde este aplicată de mii de ani. Grație utilizării răspândite a acesteia atât în India, cât și peste hotare, dar și mulțumită activității remarcabile a unor persoane, cum ar fi Deepak Chopra (2000), Vasant Lad (1984) și David Frawley (1989), noțiuni ayurvedice, precum dosha, au devenit mai cunoscute în Statele Unite.

Ca să vă dau un exemplu, mă aflam la o petrecere recent, iar o persoană total necunoscută a venit și m-a întrebat, fără nici o introducere, „Ce tip de organism ai? Ești vata, pitta sau kapha?" Vata, pitta și kapha sunt denumiri ale unor dosha ayurvedice. Mi-am dat seama de ce am fost întrebat acest lucru. înainte ca persoana respectivă să înceapă o conversație cu un necunoscut, trebuia să-i cunoască tipul ayurvedic care, conform medicinei Ayurveda, este determinat de dosha predominantă a unei persoane. Cu numai zece ani în urmă, astrologia - „Ești Săgetător?" - era cea care îi ajuta pe doi necunoscuți să închege o conversație. Este timpul ca astrologia să fie înlocuită.

Dar ce este o dosha? Medicii ayurvedici contemporani ne-ar putea spune totul despre dezechilibrele dosha, interpretând simptomele bolilor, dar nu ar putea oferi decât definiții vagi ale acestora. Ar putea spune că, din punct de vedere fizic, aceste dosha se află în legătură cu umorile din organism, vata cu gazele intestinale, pitta cu fierea, iar kapha cu flegma. Dacă aveți cunoștințe referitoare la modul în care era practicată medicina la început în Occident, veți înțelege importanța umorilor.

În Occident, patru umori erau considerate a fi importante. Umora colerică, reprezentată de bila galbenă, corespunde fără îndoială pittei ayurvedice. Umora flegmatică, reprezentată de flegmă, corespunde kaphei, în sistemul ayurvedic. Celelalte două sunt umora melancolică, reprezentată de bila neagră și umora sangvină, reprezentată de sânge. Ultimele două corespund umorii vata în tradiția ayurvedică. Chiar și astăzi, în limbajul pe care îl folosim, melancolia denotă o stare de depresie, idee ce corespunde viziunii ayurvedice conform căreia excesul de vata este principala cauză a bolilor cronice care pot genera depresie.

Medicina, aşa cum era practicată la început, lega aceste dosha de cele „cinci elemente”, aceasta fiind descrierea naturii materiale - pământ, apă, aer, foc şi eter - predominantă atunci. Vata este aer, dar are nevoie de vasul eterului (spațiu gol) pentru a se mişca; aşadar, vata denotă atât eterul, cât şi aerul. Pitta este clar foc (digestiv) şi, deoarece necesită vehiculul apă, denotă elementele foc şi apă. Iar kapha este apă, al cărei vas este pământul (elementul, nu planeta). Aşadar, kapha denotă apa şi pământul.

Însă dacă Ayurveda înseamnă doar aceste lucruri, iar dumneavoastră sunteți practicant al medicinei occidentale, nu veți fi impresionat. Vechiul sistem este arbitrar, simplist şi, bineînțeles, bazat pe o concepție arhaică, în comparație cu aceasta, concepția pe care se fundamentează medicina modernă (alopată) este sofisticată. Dacă evidențiem succesul empiric înregistrat de practica Ayurveda astăzi, tot ce poate face un medic alopat este să dea din umeri. Nu pare a exista nici o cale de a înțelege importanța pe care o au vata, pitta şi kapha în interiorul viziunii ştiințifice actuale.

Numeroşi adepți ai medicinei Ayurveda au început să renunțe la modelul de tip „boltă”, sau, cel puțin, să-i acorde mai puțină importanță. Aceştia pot afirma că dosha sunt legate de procesele organismului, după cum urmează:

Vata: mişcare obişnuită (precum circulația sângelui)

Pitta: mişcare de transformare (precum digestia)

Kapha: structură sau ceea ce asigură unitatea structurii (precum pleura, în cazul plămânilor)

Aceşti medici afirmă că important este să nu ne pierdem în hățişul de întrebări legate de viziune. Sistemul uman poate fi mult prea complex pentru ca noi să reuşim să elaborăm o teorie adecvată referitoare la acesta, în măsură să surprindă principiile fundamentale pe care este întemeiată viziunea respectivă.

În schimb, aceşti medici ayurvedici pragmatici se folosesc de noțiunea de dosha pentru a idendtifica şapte tipuri de organism:

1. Vata pură, în care vata domină celelalte două dosha (persoanele care intră în această categorie au o constituție uscătivă şi un comportament variabil sau schimbător/ ca să menționăm doar două caracteristici importante).

2. Pitta pură, în care pitta domină celelalte două dosha (aceste persoane au o constituție medie şi o minte ascuțită, de întreprinzător).

3. Kapha pură, în care kapha domină celelalte două dosha (constituție robustă, înceți).

4-6. Cele trei dosha combinate, pitta-vata, pitta-kapha şi vata-kapha (caracteristicile acestor sunt combinate - în unele cazuri predomină una dintre dosha, în altele cealaltă.

7. Tipul rar întâlnit pitta-vata-kapha, în care cele trei dosha sunt prezente în egală măsură.

În principiu, mai există şi un al optulea tip de organism - cel perfect echilibrat - însă acesta este foarte rar întâlnit.

Principiul fundamental în Ayurveda este acela că omul se naşte cu un anumit tip de organism - un anumit dezechilibru „de bază” (numit prakriti în sanscrită). Aspectele legate de viață, stil de viață şi mediu înconjurător generează alte dezechilibre (bikriti), dând naştere bolilor. Plantele medicinale ayurvedice, regimurile alimentare şi practicile au rolul de a ne aduce înapoi la dezechilibrul de bază. Teoretic, este de dorit să corectăm chiar şi dezechilibrul de bază, însă acest lucru este foarte dificil de realizat şi de obicei omis.

În anii de formare, când organismul este în proces de dezvoltare, se spune că domină kapha. La vârsta mijlocie, domină pitta. La bătrânețe, tinde să domine vata. Deoarece boala apare mai frecvent la vârsta mijlocie şi la bătrânețe, este evident că majoritatea bolilor sunt cauzate de dezechilibrul vata. Următoarea cauză predominantă este dezechilibrul pitta. Dezechilibrul kapha este cel mai puțin întâlnit. Stilul nostru de viață modern amplifică dezechilibrul vata. Astfel, la prima vedere, Ayurveda ne transmite un mesaj simplu: evitați amplificarea dezechilibrului vata.

Cu toate acestea, practica Ayurveda este subtilă. Chiar şi medicina alopată modernă a început să pună accent pe stilul de viață (teoria modernă a îmbolnăvirii). De exemplu, medicii alopați înşişi asociază bolile de inimă cu aşa-numitele personalități şi stil de viață de tip A (hiperactiv, foarte agitat, dornic de acțiune). Există, însă, o diferență de abordare în medicina Ayurveda, care ține cont de faptul că nu toți cei care dețin o personalitate de tip A se îmbolnăvesc de inimă. Ayurveda încearcă să focalizeze atenția pacientului asupra distribuției dosha la nivelul de bază, asupra propriului prakriti. Dacă nivelul de bază este deja de tip A, Ayurveda nu îşi propune să-l corecteze. Natura individualizată a Ayurveda este cea care o face atât de utilă în tratarea bolilor cronice.

Rămân, totuşi, întrebări importante. De ce fiecare dintre noi deține un anumit prakriti, un nivel de bază al dezechilibrului dosha? Judecând după succesul pe care îl înregistrează, este evident că Ayurveda completează

medicina alopată. Dar cum? Există vreo teorie ştiinţifică care să susţină acest mod de a înţelege tipurile de organism în funcţie de care abordăm boala şi vindecarea?

Ayurveda şi corpul vital

La un nivel mai profund, Ayurveda are ca temei o interpretare mai complexă a fiinţei umane, spre deosebire de medicina alopată practicată astăzi (şi de Ayurveda modernă), care reduce fiinţa umană la corpul fizic. Pe lângă corpul fizic, Ayurveda recunoaşte mişcările unui corp vital şi, mai puţin important în acest context, mişcările unor corpuri mental şi supramental, toate acestea aflându-şi temei în conştiinţă, care este fundamentul întregii existenţe.

Formele corpului fizic, celulele şi organele corpului sunt reprezentări ale „planurilor" existente la nivelul corpului vital, pe care Ayurveda le recunoaşte, permiţând astfel identificarea mai multor căi prin care ne putem îmbolnăvi. Să ne amintim că în biologia modernă Rupert Sheldrake a subliniat aceeaşi idee: câmpurile morfogenetice imateriale (o denumire mai ştiinţifică pentru corpul vital) conţin „planurile" necesare alcătuirii formei fizice.

Pentru medicii alopaţi, boala înseamnă îndeplinirea necorespunzătoare a unor funcţii chimice (şi fizice) ale corpului fizic, iar tratamentul constă, de asemenea, în corectarea acestora. La fel, pentru medicii ayurvedici moderni, boala există doar la nivel fizic, iar dezechilibrul ce urmează a fi tratat este legat de caracteristici fizice, precum vata, pitta şi kapha; aceasta este o abordare ceva mai subtilă decât cea alopată.

Însă latura mai profundă a medicinei Ayurveda interpretează boala şi ca un posibil rezultat al naturii defectuoase, al mişcărilor necorespunzătoare ale „planurilor" vitale, ale corpului vital. Să ne amintim că aceste mişcări sunt asociate programelor responsabile cu îndeplinirea funcţiilor vitale ale organelor fizice (care sunt reprezentări ale „planurilor" vitale). Evident, dacă nu corectăm neregulile existente la nivelul vital, reprezentările organelor nu pot funcţiona corespunzător pentru a îndeplini funcţiile vitale de aşa manieră încât organismul să-şi menţină sănătatea. Astfel, la un nivel mai profund, Ayurveda tradiţională acordă mai multă atenţie realizării unui echilibru al însuşirilor corpului vital (acelaşi lucru este valabil şi pentru medicina chineză), care, în sistemul ayurvedic, sunt precursori ai dosha.

Această interpretare mai profundă a îmbolnăvirii completează mai bine medicina alopată (deoarece propune un scenariu al îmbolnăvirii ce implică corpul vital), decât reuşeşte să o facă Ayurveda modernă, care se limitează numai la dosha. însă există o problemă: ce este corpul vital în relaţie cu cel fizic?

La această întrebare, răspunsul tradiţionalistului susţine natura imaterială a corpului vital. Din nefericire pentru medicul ayurvedic modern, o astfel de afirmaţie este precară. Nu a eliminat biologia moleculară toate formele de vitalism sau de forţă vitală imaterială? Postularea existenţei unui corp vital implică şi posibilitatea dualismului, dar şi întrebarea „Cum interacţionează corpul vital imaterial cu cel fizic?"

Această viziune dualistă asupra corpului vital (şi asupra conştiinţei înseşi) este rezultatul concepţiei mioape, „simpliste" newtoniene. În fizică, am înlocuit fizica clasică newtoniană cu fizica cuantică, iar în prezent sunt analizate implicaţiile acestei schimbări de paradigmă pentru alte domenii ale activităţii umane, precum medicina. În gândirea cuantică, vitalismul nu mai înseamnă dualism. Cu alte cuvinte, în gândirea cuantică, putem postula existenţa unui corp vital imaterial, fără a cădea în capcana dualismului.

După cum am afirmat şi mai devreme, în gândirea cuantică, toate obiectele sunt unde ale posibilităţilor conştiinţei, care este fundamentul întregii existenţe; aceste posibilităţi pot fi împărţite în fizice şi vitale (şi mentale şi supramentale). Aceste obiecte ale posibilităţii devin „lucruri" ale experienţei noastre, atunci când conştiinţa alege din posibilităţile sale experienţa concretă, într-o anumită măsurare cuantică (eveniment pe care fizicienii îl numesc colaps al undei de posibilitate).

Fără îndoială, orice experienţă are şi o componentă fizică, însă dacă analizăm cu atenţie, observăm că experienţa este însoţită şi de un sentiment, care este componenta sa vitală (iar gândurile şi intuiţia sunt componentele mentală şi supramentală). Acest fapt elimină dualismul, deoarece vedem că fizicul şi vitalul funcţionează în paralel, conştiinţa fiind cea care menţine paralelismul (vezi figura 4).

Aşadar, energiile vitale sunt ceea ce noi simţim în corpul nostru vital, atunci când experiem organele fizice. Atunci când aceste senzaţii nu sunt „în ordine", ceea ce simţim este boală. Dar noi avem anumite predispoziţii în activitatea de procesare a energiilor vitale. Aceste predispoziţii vitale premerg „defectelor" fizice care în limba sanscrită poartă denumirea de dosha.

De ce trei tipuri de dosha?

Conştiinţa produce simultan colapsul sentimentelor vitale şi al organului fizic corespunzător (deocamdată, să lăsăm deoparte aspectele mental şi supramental ale experienţei), rezultatul constând în experienţa concretă a

trăirii. Să nu uităm, corpul nostru fizic se află într-o permanentă stare de schimbare; celulele şi organele sunt mereu reînnoite, cu ajutorul moleculelor din alimentele cu care ne hrănim. Să nu uităm, de asemenea, că posibilităţile cuantice ale corpului vital constau într-un spectru al posibilităţilor (căruia îi corespunde o anumită distribuire a probabilităţilor, determinată de dinamica cuantică a situaţiei) câmpurilor morfogenetice, „planurile" existente la nivelul corpului vital. Legile dinamice ale funcţiilor corpului vital şi contextele mişcării acestuia sunt conţinute în supramental.

Atunci când facem reprezentări pentru prima dată, ca şi atunci când embrionul unicelular devine o formă multicelulară prin procesul de diviziune celulară, suntem liberi să alegem orice „plan" care există în corpul vital, iar reprezentarea fizică poate, astfel, corespunde stării de sănătate optimă, în orice condiţii interne sau externe de mediu. Altfel spus, deşi funcţia corpului vital şi legile care o guvernează, arhetipul supramental, rămân întotdeauna aceleaşi, suntem liberi să alegem acel câmp morfogenetic, acea informaţie care corespunde funcţiei respective.

Această libertate de alegere a informaţiei vitale utilizate în procesul de alcătuire a unei reprezentări este exercitată în funcţie de contextul de mediu intern şi extern al corpului fizic ce este alcătuit. Bineînţeles, chiar şi în această etapă se poate instala boala, din cauza (1) defectelor „dispozitivului" responsabil cu producerea reprezentărilor (genele moştenite) şi (2) calităţii necorespunzătoare a materialului „de construcţie" utilizat în producerea reprezentării (alimentele ingerate şi valoarea nutriţională). Însă, având o înzestrare genetică corespunzătoare şi o alimentaţie adecvată, putem fi creativi atunci când ne construim corpul fizic pe baza instrucţiunilor existente la nivelul corpului vital. Iar creativitatea ne poate ajuta să eliminăm anumite defecte genetice şi chiar anumite probleme ce ţin de mediu, precum bacteriile şi viruşii.

Aşa se întâmplă că cei mai mulţi copii sunt sănătoşi. Totuşi, unii copii au o sănătate şubredă, chiar şi fără influenţa unor factori externi, precum bacteriile şi viruşii. în plus, se ştie bine că anumite boli, cum ar fi boala de inimă, pot fi depistate la o vârstă fragedă. Care este explicaţia?

De-a lungul procesului de maturizare, în care corpul nostru fizic (celulele şi organele) a fost reînnoit de mai multe ori, se petrece un fenomen numit condiţionare, care ne afectează creativitatea. Condiţionarea este consecinţa modificării probabilităţilor, în favoarea unei posibilităţi colapsate anterior, a unui răspuns din trecut; se datorează reflectării în oglinda memoriei. (Vezi Goswami 2000, pentru mai multe detalii.) Din pricina condiţionării, nu mai deţinem liberatatea de a alege „planul" vital adecvat contextului; în schimb, căpătăm o predispoziţie de a utiliza acelaşi „plan" ca şi înainte. Dacă „planul" respectiv este defectuos, defectuoase vor fi şi reprezentările.

Există o alternativă. De multe ori, în timp ce ne reînnoim organismul, utilizăm mai mult de un singur „plan" vital corespunzător unei funcţii vitale, pentru a produce reprezentarea fizică a funcţiei vitale respective; în acest caz, ambele „planuri" devin parte din repertoriul nostru vital. Să presupunem că, ulterior, în cazul unui nou proces de alcătuire a unui organ, sunt prezenţi anumiţi factori exteriori noi, ce necesită un răspuns creativ. În această situaţie, deşi conştiinţa poate să nu aibă posibilitatea de a alege un răspuns (un „plan" vital) total exterior repertoriului ştiut, se poate totuşi ca aceasta să răspundă pe jumătate condiţiilor exterioare, alegând un „plan" rezultat din combinaţia unor „planuri" relevante, însuşite în trecut.

Acest tip de creativitate secundară poartă uneori denumirea de creativitate situaţională (vezi Goswami 1999), spre deosebire de răspunsul complet nou dat într-un context nou, care poartă denumirea de creativitate fundamentală.

Astfel, putem identifica trei caracteristici ale corpului vital:

1. Capacitatea de a schimba în mod creativ opţiunea pentru un anumit „plan" vital necesar alcătuirii unei anumite forme, în funcţie de context; această calitate sau capacitate de creativitate fundamentală poartă denumirea de tejas în Ayurveda.

2. Capacitatea de a alege o combinaţie nouă de contexte ale „planurilor" vitale, însuşite anterior, combinaţie utilizată în procesul de alcătuire a formei; aceasta poartă denumirea de prana sau vayu.

3. Capacitatea de a selecta „planul" vital cel mai condiţionat; aceasta poartă denumirea de ojas.

Toate aceste trei caracteristici sunt necesare pentru funcţionarea optimă a corpurilor vital-fizic. Orice dezechilibru generează defecte - dosha - la nivel fizic. Există trei dosha sau defecte ale reprezentărilor, ce corespund celor trei caracteristici vitale. Utilizarea excesivă a tejas sau a creativităţii fundamentale în procesul de alcătuire a organelor fizice, cu ajutorul câmpurilor morfogenetice vitale, dă naştere tipului de organism pitta. Utilizarea excesivă a vayu sau a creativităţii situaţionale la nivelul corpului vital generează tipul de organism vata, iar excesul de ojas generează tipul kapha. Dosha sunt „reziduurile" modului în care ne folosim de caracteristicile corpului vital pentru a alcătui forma.

O altă modalitate de a privi lucrurile este să identificăm tejas cu energia vitală transformatoare a cărei utilizare în exces generează preponderența unui tip de metabolism în alcătuirea fizică a organismului, de unde dosha numită pitta. În mod similar, excesul de vayu - mişcare vitală excesivă şi schimbătoare, în contexte cunoscute - generează dosha numită vata, ale cărei caracteristici principale sunt mişcarea, instabilitatea şi schimbarea. Utilizarea excesivă a ojas - mişcări stabile condiționate ale corpului vital - determină preponderența dosha numite kapha, ale cărei caracteristici sunt stabilitatea şi ordinea.

Există o asemănare între cele trei caracteristici vitale, trio-ul tejas-vayu-ojas, şi cele trei însuşiri ale minții, numite guna. În primul rând, să specificăm faptul că noțiunea de guna din limba sanscrită se traduce prin cuvântul „calitate". În al doilea rând, vom vedea mai târziu că guna mentale au aceeaşi origine ca şi guna vitale. Acestea corespund celor trei modalități în care poate fi folosită mintea cuantică pentru procesarea informațiilor: creativitatea fundamentală, creativitatea situațională şi condiționarea (vezi capitolul 14). În fine, rețineți faptul că guna (însuşiri), utilizate necorespunzător, fără măsură, generează dosha (defecte) la nivel fizic.

De unde provine prakriti?

O chestiune pe care o voi aborda pe scurt se referă la originea prakriti şi la motivul pentru care identificăm un aşa-zis dezechilibru dosha la o vârstă fragedă. Din moment ce dosha sunt produsele secundare ale caracteristicilor vitale mai subtile, ne putem întreba: Ne naştem cu un dezechilibru al acestor caracteristici vitale? Dacă da, de ce? Faptul că numeroşi copii suferă de boli cronice susține ideea că există anumite dezechilibre ale caracteristicilor vitale tejas, vayu şi ojas, cu care ne naştem. De unde aceste dezechilibre? Răspunsul scurt este: reîncarnarea.

Am vorbit şi mai devreme de reîncarnare (vezi capitolele 3 şi 6). Reîncarnarea face parte integrantă din toate sistemele orientale de gândire, iar Ayurveda nu face excepție. Studiul fenomenului reîncarnării ține de domeniul ştiinței, deoarece existența reîncarnării o dovedeşte pe cea a aşa-numitelor corpuri subtile - în special a vitalului şi a mentalului (vezi capitolul 3). Stimulii pe care îi primim de-a lungul vieții şi reacțiile noastre la aceştia formează memoria creierului. Atunci când un stimul se repetă, probabilitatea cuantică a reacției înclină mai mult spre reacția anterioară.

Eu o numesc memorie cuantică a modelelor de reacții ale creierului. De asemenea, deoarece mintea se află în legătură cu creierul, şi mintea va avea o memorie cuantică a modelelor sale de deprinderi condiționate. Această memorie cuantică, modificarea sau condiționarea minții, aşa cum o experiem noi, este cea care se reîncarnează (vezi capitolul 6). Moştenirea acestor modificări ale minții din vieți anterioare, numită karma în gândirea orientală, a fost demonstrată empiric (vezi Goswami 2001), dând credibilitate mai mare ideii de reîncarnare.

În mod tradițional, când vorbim de karma, vorbim de karma mentală, înclinații mentale pe care le aducem cu noi din viețile anterioare. Dar dacă ne gândim mai bine, vedem că poate exista şi karma vitală, înclinații vitale pe care le dobândim în timpul vieții şi care pot apoi transmigra către o altă viață, asemenea karmei mentale (vezi Goswami 2001). Corpul vital comunică cu organele corpului fizic prin intermediul chakrelor. Experiențele pe care le avem şi reacțiile noastre în fața acestora generează memorii cuantice pentru organe, care se propagă către corpul vital, dând naştere unor înclinații individuale la nivelul corpul vital.

Ceea ce noi moştenim din viețile anterioare sunt aceste înclinații vitale, cărora li se datorează dezechilibrele înnăscute ale caracteristicilor vitale (creativitate fundamentală sau tejas, creativitate situațională sau vayu şi comportament condiționat sau ojas), la nivel vital. Aceste înclinații vitale înnăscute, fără a ține seama de dezechilibre, sunt la fel de importante pentru dezvoltarea corpului nostru fizic, ca şi natura convențională (înzestrarea genetică) şi nutriția (contribuția mediului fizic).

În cele din urmă, dezechilibrul înnăscut al caracteristicilor vitale dă naştere unui dezechilibru natural al nivelului de bază al dosha, numit prakriti. Preponderența tejas are ca rezultat dezechilibrul pitta şi aşa mai departe, după cum am arătat mai devreme.

Combinație de dosha pe care o dobândim pe măsură ce creştem, prakriti sau tipul de organism pe care îl avem, este o homeostazie. De aceea, corpul nostru fizic funcționează cel mai bine când este menținută această homeostazie. Dacă, însă, dezechilibrele caracteristicilor vitale nu sunt corectate, se produc deviații de la această homeostazie, iar boala este tocmai această îndepărtare de homeostazia naturală dosha.

Astfel, vindecarea Ayurveda se poate realiza pe două căi. în primul rând, calea firească: corectarea problemelor fizice cauzate de dezechilibrul dosha, dincolo de prakriti dosha, la nivelul fizic însuşi. Unele tratamente ayurvedice urmăresc exact acest obiectiv - panchakarma, curățarea corpului, de exemplu. însă acesta este doar un remediu temporar.

Cea de-a doua cale este corectarea dezechilibrelor caracteristicilor corpului vital. Aceasta este singura modalitate de vindecare permanentă. Poate fi aplicată în două moduri - pasiv şi activ. Modul pasiv presupune utilizarea plantelor medicinale, administrarea acelor plante corespunzătoare tipului de prana, pentru a înlocui ceea ce lipseşte. Modul activ presupune transformarea directă a mişcărilor prana la nivelul corpului vital. Tehnicile de respiraţie numite pranayama, în care o persoană vizualizează mişcările respiraţiei, precum şi mişcările corespunzătoare ale energiei vitale prana, sunt exemple concludente în acest sens.

Dosha şi poziţionarea organelor

Cunoaşterea în linii mari a corpului vital ne ajută să înţelegem cum apar dezechilibrele dosha la nivel fizic. Dar care este legătura dintre dosha şi funcţionarea organelor? Avem nevoie de informaţii suplimentare referitoare la natura „planurilor" vitale sau a câmpurilor morfogenetice.

Înţelepţii din vechime care au descoperit Ayurveda au intuit ceva fundamental la acel moment (întemeietorii medicinei chineze au avut aceeaşi idee de bază). Se cunoaşte astăzi că forma în universul macrofizic există în cinci stări diferite: solidă, lichidă, gazoasă, plasmă şi vid sau gol. Acest fapt era evident încă din antichitate, deosebirea fiind aceea că anticii aveau denumiri diferite pentru formele de bază, precum pământ, apă, aer, foc şi eter, cunoscute mai bine sub numele de cele cinci elemente, înţelepţii ayurvedici au observat (au interpretat, în limbaj cuantic) că posibilităţile corpului vital se manifestă în aceleaşi cinci stări fundamentale: pământ, apă, foc, aer şi eter. În plus, în procesul de alcătuire a corpului fizic, pământul vital este corelat cu pământul fizic, focul vital cu focul fizic şi aşa mai departe.

Caracteristica tejas a corpului vital este creativitate fundamentală, „de transformare". Astfel, tejas utilizează focul vital, care se află în legătură cu focul la nivel fizic, în sistemul digestiv. În mod similar, la nivel vital, vayu este creativitate situaţională, „de expansiune" ce utilizează aerul şi eterul pentru a reprezenta mişcarea la nivel fizic, în intestine, în vasele sangvine sau în nervi. în fine, ojas este stabilitate şi utilizează elementele vitale corespunzătoare pământului solid şi apdi lichide pentru a da elementelor fizice structură şi stabilitate.

Dacă tejas este în exces, dacă este utilizat prea mult foc vital în procesul de alcătuire a formei fizice, atunci şi focul fizic, produs secundar, va fi în exces - va predomina dosha numită pitta. În mod similar, dacă există exces de vayu, de aer vital şi eter, va predomina dosha numită vata, iar dacă există exces de ojas, adică dacă pământul şi apa sunt utilizate în exces, va predomina dosha numită kapha.

Aşadar, pitta este localizată în special la nivelul sistemului digestiv (stomac şi intestin subţire), sub forma acidităţii excesive. Dezechilibrul vata inhibă pitta, existând în special la nivelul intestinului gros (sub forma gazului intestinal), dar şi în plămâni şi sistemul respirator, sistemul circulator şi nervi. Kapha inhibă mişcarea vata, fiind localizată în special sub forma flegmei, la nivelul sistemului circulator, dar şi în stomac. Pe scurt, vata este localizată în partea inferioară a organismului, pitta la mijloc, iar kapha în regiunea superioară.

Caracteristicile unei persoane, în funcţie de cele trei dosha

Am evidenţiat, mai devreme, caracteristicile esenţiale pentru fiecare dosha, pentru a le putea distinge.Însă dacă doriţi să ştiţi cărei dosha sau cărui tip de organism aparţineţi, aveţi nevoie de o listă mai cuprinzătoare.

Aceasta apare în figura 12. Dacă aparţineţi unei dosha combinate, înseamnă că aveţi o combinaţie de caracteristici. Vă puteţi identifica tipul de organism cu ajutorul listei?

Vata	Pitta	Kapha
Înalt, sprinten	Constituţie medie,	Corpolent
Slab, păr şi piele uscate	armonioasă	Piele groasă, netedă
Ochi mici, dantură	Păr cu firul subţire, drept	Fir gros de păr, lucios
neregulată	(roşcat), sau chel	(aspru)
Apetit variabil	Ochi ageri	Gură, ochi şi dinţi
Vitalitate scăzută	Apetit crescut	(regulaţi) mari
Somn liniştit	Rezistenţă bună, redusă	Apetit regulat
Temător, neliniştit	doar în caz de	Inactiv
Expansiv	suprasolicitare	Rece, calm
Schimbător	Mânios, puternic, incisiv	Mulţumit de propria
	(tăios), nerăbdător	persoană

Fig. 12. Trăsăturile de personalitate în funcţie de cele trei dosha.

În opinia mea, deşi aceste teste ne pot dezvălui dosha predominantă, ele nu ne pot spune cu exactitate ce tip de prakriti deținem, combinația precisă de dezechilibre dosha, care formează homeostazia fiecărui organism în parte. Pentru aceasta, trebuie să apelăm la un bun diagnostician ayurvedic.

Dezechilibrele dosha

De ce este important să cunoaştem ce tip de dezechibru dosha avem? Ni se oferă prima lecție de individualitate, în sens medical. Pentru un alopat, noi nu suntem indivizi, suntem nişte maşinării caracterizate doar printr-un comportament obişnuit, tipic. Pentru medicina corpului vital, suntem indivizi, o combinație specifică de structuri ale organismului şi înclinații numite dosha. Mai mult, funcționăm cel mai bine atunci când aceste dosha se apropie de valorile homeostatice de bază, unice pentru fiecare individ.

Putem folosi informațiile referitoare la dosha pentru a ne îngriji; trebuie doar să ştim ce anume cauzează dezechilibrele dosha la nivelul homeo-static al prakriti şi cum să prevenim aceste dezechilibre. Cu acest lucru ne vom ocupa în următoarele câteva subcapitole.

Dacă ne menținem organismul în funcție de propriul prakriti fizic, adică nivelul de bază al dezechilibrelor, vom fi sănătoşi toată viața. Problemele apar atunci când acest nivel de bază al dosha este perturbat. în general, cel mai probabil, dezechilibrul ne va afecta propriul tip de organism; cu alte cuvinte, o persoană vata are mai multe şanse să sufere de dezechilibru vata {vayu hiperactiv la nivel vital).

Nu există, însă, o regulă strictă; o persoană kapha, de pildă, poate suferi de dezechilibru pitta. Cum putem şti dacă există un dezechilibru mai mare decât nivelul inițial indicat de propriul prakritil Care este cauza acestor dezechilibre excesive? Una dintre cauze este schimbarea anotimpurilor; cauza majoră este stilul de viață.

Legătura dintre dosha şi anotimpuri

Există o legătură între anotimpuri şi devierea dezechilibrelor dosha de la prakriti, ce poate fi demonstrată cu ajutorul teoriei înfățişate aici. Atunci când este foarte cald afară, aşa cum se întâmplă vara, este timpul pentru regenerare. Astfel, tejas este utilizat din belşug, determinând excesul de pitta. Temperaturile scăzute presupun hibernare, în acest caz fiind necesară stabilitatea ojas (al cărei exces generează dezechilibrul kapha). Dacă frigul este însoțit de uscăciune, este favorizat dezechilibrul vata. Dacă este frig şi umezeală (ploaie sau zăpadă), orice mişcare încetează, ojas domină corpul vital şi apare excesul de kapha.

De-a lungul anului, dacă sunteți atenți, puteți observa cum schimbările ce însoțesc anotimpurile vă afectează dezechilibrele dosha. Pe Coasta de Est a Statelor Unite, atunci când este frig şi uscăciune, excesul de vata este cel care-i face pe oameni să fie activi, în ciuda temperaturilor scăzute, însă primăvara devreme, când vremea este rece şi umedă, sunt favorizate dezechilibrele kapha, iar oamenii sunt predispuşi la răceală (datorată, cel mai adesea, excesului de kapha). Atunci când este foarte cald şi umed pe timpul verii, puteți observa cu uşurință, mai ales dacă sunteți tipul pitta, că excesul de pitta vă cauzează probleme legate de aciditate. De aceea vara preferăm alimentele şi băuturile reci, însă pentru persoanele pitta, acestea reprezintă o necesitate.

În general, dacă tipul dumneavoastră de organism se potriveşte cu mediul în care trăiți, trebuie să aveți foarte mare grijă în a vă menține dezechilibrele în limite normale.

Dezechilibrul vata şi corectarea acestuia

Persoanele vata care dețin un prakriti echilibrat sunt vesele, entuziaste şi pline de energie. Şi de ce nu? Orice schimbări v-ar afecta viața de zi cu zi, homeostazia corpului fizic poate fi restabilită cu ajutorul contextelor de creativitate situațională însuşite la nivelul corpului vital.

Dacă, dimpotrivă, viața dumneavoastră activă este marcată de nelinişti şi griji, corpul vă doare peste tot, iar somnul liniştit a fost înlocuit cu unul agitat, atunci adresați-vă întrebarea: Mai dețin eu un vata echilibrat? Mai este acesta apropiat de nivelul de bază al prakriti? Simptomele amintite indică dezechilibru vata, fie că sunteți tipul vata sau nu.

Un scenariu de dezechilibru vata este comun tuturor: pe măsură ce îmbătrânim, vata tinde să se agraveze. Acest lucru face parte din procesul de îmbătrânire. în acest caz de înrăutățire a vata, nu putem face mare lucru. Avem insomnii, ne pierdem memoria într-o oarecare măsură (avem acum cu toții ocazia de a deveni „profesorul distrat"), acuzăm tot felul de dureri. Până şi pofta de mâncare nu mai este cea care era odată.

Dar există şi alte scenarii. Să presupunem că în viața dumneavoastră a survenit o schimbare drastică, atât de drastică, încât sursa de vayu, acele contexte de creativitate situațională însuşite, nu poate corecta rapid neregulile existente la nivel vital. Astfel, vayu va fi suprasolicitat, cauzând dezechilibrul vata la nivel fizic.

Astfel de situaţii apar atunci când călătorim, când ne mutăm dintr-un oraş în altul, când ne schimbăm slujba, când trecem printr-un divorţ sau când soţul sau soţia moare.

Cunosc toate aceste lucruri. Acum câţiva ani, într-un singur an, am divorţat, am început să mă văd cu o altă femeie (cu care m-am căsătorit mai târziu), mi-am schimbat slujba şi m-am mutat dintr-un oraş în altul, mult mai mare. Pe lângă toate acestea, am făcut şi un împrumut, astfel că nu mai simţisem de ani de zile o asemenea presiune asupra psihicului. Şi mă confruntam deja cu o înrăutăţire a vata, datorată înaintării în vârstă. Vă puteţi imagina cât de accentuat ajunsese dezechilibrul vata, din pricina tuturor acestor factori? Eram atât de dezorientat, încât anul următor am avut trei accidente auto, în decurs de şase luni.

Aşadar, care este remediul? Medicina ayurvedică propune mai multe soluţii: regim alimentar adecvat, leacuri pe bază de plante pentru corectarea vata, un mediu cald şi umed, masaj cu ulei, anumite exerciţii hatha yoga, un proces de curăţare numit panchakarma şi relaxare. Amănuntele referitoare la regimul alimentar şi leacurile pe bază de plante pot fi găsite în orice carte bună despre Ayurveda.

Un avantaj al medicinei ayurvedice este acela că are un caracter practic pronunţat. În afară de situaţia în care neglijaţi dezechilibrul în asemenea măsură încât intensificarea acestuia devine severă (caz în care dezechilibrul generează simptomele fizice ale ceea ce, în mod normal, numim boală), soluţiile propuse mai sus pot fi foarte bine utilizate ca medicină preventivă. Nu este nevoie să mergeţi vreodată la medic.

În cazul meu, programul obişnuit de yoga şi meditaţii nu m-a putut ajuta să fac faţă dezechilibrului vata. Nu mi-am putut corecta acest dezechilibru atâta vreme cât am locuit într-un oraş mare. Din fericire, mişcarea conştiinţei şi-a spus cuvântul şi am fost nevoit să mă mut din acel oraş. în şase luni, mi-am echilibrat vata. Principalul factor a fost stilul de viaţă relaxat al noului meu habitat. Trebuie, totuşi, să menţionez faptul că soţia mea m-a ajutat din mai multe puncte de vedere: regim alimentar bazat pe produse vegetariene bogate în prana; plimbări lungi în natură; mai puţine gânduri şi mai mult râs. Una din consecinţele excesului de vata este efortul mental sporit şi de aici tendinţa de a te lua prea în serios.

Dezechilibrul pitta şi corectarea acestuia

O persoană pitta este foarte creativă şi trăieşte fiecare emoţie cu intensitate. Atunci când există echilibru pitta, intensitatea trăirilor este însoţită de bucurie, deoarece este evident că unei astfel de persoane îi place să trăiască intens.

Înţelegeţi care este mecanismul? Pitta este efectul secundar al suprasolicitării tejas, al creativităţii fundamentale la nivel vital. Tejas ne ajută să ne formăm un sistem digestiv puternic şi să-l menţinem în stare bună de funcţionare. Însă dacă efortul, intensitatea devine excesivă, tejas este suprasolicitat, consecinţa fiind dezechilibrul pitta.

Un scenariu obişnuit poate fi întâlnit la vârsta mijlocie. Dezvoltarea fizică a încetat, prin urmare presiunea asupra sistemului digestiv şi asupra tejas la nivel vital a fost redusă considerabil. Din nefericire, inerţia obişnuinţei le menţine în aceeaşi stare de funcţionare ca şi la o vârstă mai fragedă. Această suprasolicitare a tejas continuă până la bătrâneţe. Astfel că, pe la treizeci de ani, trebuie să acceptăm o anumită înrăutăţire a pitta, consecinţele fiind aciditatea şi arsurile la stomac, subţierea firului de păr, vulnerabilitatea la stres şi toate aspectele care ne privează de bucuria vieţii trăite cu intensitate.

Există şi modalităţi nechibzuite prin care putem determina înrăutăţirea pitta, precum suprasolicitarea inutilă a sistemului digestiv, datorată consumului de alimente necorespunzătoare. Când suntem tineri, focul digestiv este puternic, iar ingerarea alimentelor iuţi şi condimentate îi amplifică tăria. Tejas din alimente este utilizat în întregime pentru un scop nobil - dezvoltarea unui organism sănătos. însă atunci când un astfel de foc digestiv intens nu mai este necesar, suprasolicitarea sistemului cu tejas excesiv va determina dezechilibrul pitta. Dacă acest lucru nu este oservat din timp, boala de ulcer nu va întârzia să apară.

Capacitatea de organizare nu este unul din punctele forte ale persoanelor de tipul pitta. Insă atunci când aceasta se impune, sistemul reacţionează cu furie, frustrare sau resentimente, manifestarea cărora necesită tejas. Excesul de tejas generează excesul de pitta la nivel fizic. Aşadar, stresul contribuie la înrăutăţirea pitta. Dacă nu suntem atenţi, ne putem îmbolnăvi de inimă.

Corectarea dezechilibrului pitta se realizează prin cumpătare. Reduceţi consumul de excitanţi, precum cafeaua. Meditaţi. Faceţi plimbări lungi în natură. Canalizaţi-vă trăirile intense în direcţia aprecierii frumosului.

Dezechilibrul kapha şi corectarea acestuia

Dacă sunteți tipul kapha, punctele dumneavoastră forte sunt tăria şi stabilitatea, care vă dau generozitatea şi afecțiunea pe care să le oferiți celor din jur, fapt care vă face fericiți. Persoanele kapha pot avea o viață lungă şi fericită, însă este posibil să se ivească şi câteva neplăceri.

În copilărie, organismul este în plin proces de dezvoltare; este nevoie de ojas din abundență şi, câteodată, acest fapt determină excesul de kapha.

Copilul devine astfel predispus la răceli, dureri de gât, probleme cu sinusurile şi aşa mai departe; această sensibilitate se menține pe tot parcursul vieții persoanei respective, ce poate foarte bine să fie una sănătoasă. Nu trebuie să fii tipul kapha pentru a fi afectat de această consecință a dezechilibrului kapha.

Însă atunci când procesul de dezvoltare a organismului se încheie, tăria vitală şi stabilitatea, ojas, devenite inutile, au tendința de a produce obezitate. Acest fapt indică dezechilibru kapha, ce poate genera alte dezechilibre, dacă nu este ținut sub control. Deoarece cultura în care trăim nu acceptă obezitatea, apare instabilitatea. Dacă, în ciuda acestei instabilități, continuăm să fim generoşi şi să dăruim, ne vom menține integritatea. La nivel fizic, obezitatea determină suprasolicitarea inimii, ceea ce cauzează hipertensiune şi dificultate în a respira.

Probleme pot apărea şi din pricina unui regim alimentar greşit, bogat în dulciuri. Diabetul este consecința dezechilibrului kapha, în acest caz.

În timp ce dezechilibrul vata poate fi corectat prin adoptarea unui stil liniştit de viață, dezechilibrul kapha necesită opusul: mai multă stimulare şi varietate, pentru a anihila inerția. Corectarea dezechilibrului kapha presupune, de asemenea, controlul greutății, evitarea consumului de dulciuri şi un program regulat de exerciții fizice.

Panchakarma şi leacurile pe bază de plante, pentru care prezența medicului este necesară!

Ayurveda pune un accent deosebit pe curățarea periodică a sistemelor organismului, în scopul eliminării excesului de umori datorat dezechilibrelor vata, pitta şi kapha, numit şi ama. De exemplu, dezechilibrul pitta va produce ama la nivelul intestinelor. Această problemă poate fi corectată prin curățarea periodică a organelor afectate. Panchakarma constă în cinci astfel de metode de curățare: transpirație terapeutică, curățare nazală cu sau fără plante, purgația stomacului şi a intestinelor cu ajutorul plantelor sau al clismelor, masajul cu ulei şi luarea de sânge. Panchakarma necesită supravegherea unui medic ayurvedic experimentat.

După cum am menționat şi mai devreme, prescrierea plantelor ayurvedice se face de către un medic experimentat. Lectura cărților despre Ayurveda ajută mai mult ca medicină preventivă şi mai puțin pentru vindecarea unei afecțiuni deja severe.

Leacurile ayurvedice pe bază de plante sunt foarte prețuite. Ca să-l citățm pe Charaka, una din autoritățile în domeniu:

> Leacul este acela care pătrunde în organism, echilibrează dosha, nu afectează țesuturile sănătoase, nu rămâne în interiorul acestora şi este eliminat prin urină, transpirație şi materii fecale. Vindecă boala, conferă longevitate celulelor organismului şi nu are efecte secundare (citat în Svoboda şi Lade 1995).

Rețineți. Tratamentul ayurvedic trebuie adaptat fiecărui individ în parte. Leacurile ayurvedice trebuie prescrise ținând cont nu doar de tipul de organism al fiecăruia, de nivelul prakriti al dosha, ci şi de stilul de viață şi personalitatea fiecăruia. Aşadar, nu trebuie administrate după cum socotește fiecare, ci după cum prescrie un medic experimentat.

Am auzit o istorisire care ilustrează foarte bine acest aspect. Un brahman (persoană cultă în tradiția indiană) de statură mică a fost invitat să ia cina la palatul regelui, unde nu s-a putut abține şi a mâncat în exces. Aşa că a mers la medicul (ayurvedic) al regelui, rugându-l să-l ajute să rezolve problema digestiei. Medicul i-a dat o pastilă, dar l-a avertizat.

„Uite, acest medicament, pe care i-l dau regelui însuşi atunci când se plânge că a mâncat prea mult şi are probleme cu digestia, este foarte puternic. O pastilă este prea mult pentru tine. Împarte-o în patru şi ia doar un sfert. Bine?”

„Bine,” a spus brahmanul.

Dar când a ajuns acasă, s-a răzgândit. După cum era obiceiul, când a plecat de la palat a primit câteva din bucatele servite la cină, pe care le-a luat cu el. „Dacă iau toată pastila, sigur voi putea digera nu numai ce am acum în stomac, ci şi restul alimentelor.” Aşa că a mâncat şi restul bucatelor delicioase, a luat pastila digestivă şi a mers la culcare.

Dimineața, medicul ayurvedic făcea vizitele obişnuite împreună cu fiul său; s-a întâmplat să ajungă în zona în care locuia brahmanul, iar medicul grijuliu s-a gândit să-l întrebe pe brahman cum se simte. Uşa casei brahmanului era descuiată. Medicul şi fiul său au intrat; nu au găsit pe nimeni. Au mers până la dormitor şi au bătut la uşă; nici de data aceasta nu a răspuns nimeni. Medicul a dechis uşa şi ce crezi! Nu era nimeni pe pat, doar nişte haine. Studiindu-le cu atenție, a observat că acestea erau pline de materii fecale.

Medicul a luat una din haine şi a înțeles ce se petrecuse.

„O, Doamne!" exclamă acesta.

„Ce s-a întâmplat, tată?" Fiul nu înțelegea.

„Sigur bietul brahman a luat toată pastila. Uite, a digerat mâncarea, fără îndoială, dar şi pastila l-a digerat pe el," spuse tatăl, arătând spre materiile fecale.

Pe scurt

Reținești următoarele idei:

Ayurveda este versiunea indiană a medicinei corpului vital, conform căreia boala apare din cauza dezechilibrelor mişcărilor corpului vital, numite prana, energie vitală.

Ayurveda este un tip de medicină ce se adresează fiecărui individ în parte. Conform acestei teorii, fiecare individ deține o anumită combinație de „defecte" ale organismului, numite dosha, în limba sanscrită. Există trei dosha: vata, pitta şi kapha. Conform Ayurveda, dosha dominantă determină tipul de organism al unui individ.

Ayurveda este medicină cuantică. Acest fapt devine limpede în clipa în care încercați să înțelegeți de ce există trei tipuri de dosha. Există trei tipuri de dosha deoarece există trei căi prin care putem procesa mişcările unui corp cuantic: (1) prin creativitate fundamentală (în cazul corpului vital, această caracteristică poartă denumirea de tejas); (2) prin creativitate situațională (pentru corpul vital, această caracteristică este numită prana sau vaju); (3) prin comportament condiționat (pentru corpul vital, această caracteristică poartă denumirea de ojas). Fiecare din cele trei dosha corespunde felului în care procesăm energia vitală: Pitta corespunde creativității fundamentale sau tejas, vata creativității situaționale, iar kapha condiționării.

Cum rezultă cele trei dosha din dezechilibrele mişcărilor energiei vitale? Utilizarea excesivă a tejas, sau creativitate fundamentală, pentru procesarea mişcărilor vitale generează dosha numită pitta. Utilizarea excesivă a creativității situaționale, vayu, generează dosha numită vata. Iar utilizarea excesivă a condiționării, ojas, generează dezechilibrul kapha.

Ca să vă formați o părere generală, gândiți-vă că vata reprezintă tendința de a produce gaze intestinale în exces, pitta tendința de a produce aciditate excesivă în stomac, iar kapha tendința de a produce exces de flegmă la nivelul sistemului respirator. Pentru detalii, consultați figura 12.

Aplicând figura 12, obțineți deja o informație prețioasă, tipul dumneavoastră de organism, ce poate fi vata, pitta sau kapha pure, sau o combinație între două sau mai multe. Aflați ce tip de organism dețineți.

Fiecare dintre noi se naşte cu un anumit nivel de bază homeostatic al celor trei dosha; această homeostazie de bază poartă denumirea de prakriti. Prakriti îşi are originea în modelele de comportament existente la nivelul corpului vital, pe care le acumulăm prin încarnări succesive, conform Ayurveda.

Conform Ayurvedei, boala înseamnă exces sau deficit al dezechilibrului uneia sau mai multe dosha, față de valoarea nivelului de bază al prakriti.

Aflați ce anume cauzează dezechilibrul dosha față de nivelul prakriti şi analizați posibilele remedii. Aplicați aceste cunoştințe doar în cazul propriei persoane.

Reținești - corpul vital funcționează cel mai bine atunci când creativitatea cuantică şi condiționarea clasică sunt utilizate în mod armonios. Gândiți-vă cum puteți echilibra aceste două aspecte ale naturii dumneavoastră. Vedeți şi capitolele 10 şi 17.

10. Dezechilibrele energiei vitale şi corectarea acestora în medicina tradițională chineză

Medicina chineză se fundamentează pe idei foarte asemănătoare celor existente în Ayurveda, însă modul în care sunt aplicate aceste idei diferă considerabil. Chinezii au observat că există ceva ce completează entitatea de bază pe care noi o percepem la nivelul corpului vital, energia vitală pe care aceştia o numesc qi. Ei au numit cele două aspecte complementare ale qi „yang şi yin" - puteți observa perspectiva cuantică a abordării chineze.

Yang este aspectul transcendent, activ al qi: expansiv, nonlocal, creativ, ceresc (corespunde lui tejas în Ayurveda). Yin este aspectul imanent al qi, asemănător unei particule: limitat, localizat, condiționat şi

pământesc. (Yin corespunde lui vayu şi lui ojas în Ayurveda.) Atât yang, cât şi yin sunt necesare pentru ca qi să se manifeste plenar.

Filosofia pe care se fundamentează medicina chineză este Daoismul, care accentuează dubla complementaritate a lui yin şi yang, spre deosebire de aspectele întreite sub care apar guna şi dosha în filosofia indiană. Astfel, medicina chineză identifică două tipuri de organism: tipul yang, acele persoane care reprezintă componenta yang a energiei vitale şi tipul yin, cei care reprezintă componenta yin.

Distincţia yin-yang la nivel vital stă la baza formulării cunoscutelor caracteristici opuse ale organismului uman, ca reprezentări ale vitalului. Dualitatea yin-yang ajută la deosebirea tipurilor de organism: umed-uscat, greu-uşor, încet-rapid, pasiv-agresiv, inactiv-activ, constant-creativ, rece-cald, interior/descendent-exterior/ascendent, etc.

Puteţi observa că distincţia întreită este mult mai eficientă. Să luăm, de exemplu, perechea de opuse, rece (yin) şi cald (yang). în Ayurveda, cald ar corespunde tipului pitta, însă rece are două posibilităţi: vata şi kapha. Vata este rece şi uscat (caracteristica aerului), iar kapha este rece şi umed (caracteristica apei). Astfel, tripla clasificare ne oferă mai multe informaţii.

Însă chinezii compensează lipsurile clasificării yin-yang a tipurilor de organism printr-o reprezentare elaborată a poziţionării organelor corpului, combinând teoria referitoare la yin-yang cu versiunea chineză a teoriei referitoare la cele cinci elemente.

Reprezentarea organelor în sistemul chinez

Toate bune până aici. Însă atunci când, în medicina chineză, teoria referitoare la organe se intersectează cu teoria celor cinci elemente, lucrurile devin uşor vagi şi confuze. Dacă parcurgem orice scriere recentă despre medicina tradiţională chineză, vom găsi amintite cinci organe yin şi cinci organe yang. În plus, vom afla că aceste organe sunt legate unele de altele prin meridiane, canalele prin care se deplasează qi. Nu este de mirare că cercetătorii moderni sunt astfel tentaţi să identifice aceste meridiane (care deţin un rol esenţial în acupunctura) în corpul fizic. Nimeni nu a găsit, însă, nici un canal în corpul fizic prin care să poată curge energia şi care poate fi numit meridian, şi nici nu a găsit cineva în corpul fizic vreo energie, subtilă sau grosieră, ce poate fi asemănată cu qi. Atât qi, cât şi meridianele aparţin corpului vital; de aceea toate eforturile de a le identifica în corpul fizic sunt sortite eşecului.

Se impune, aşadar, adoptarea unui limbaj care să evite această confuzie. Pentru a descrie corect cum stau lucrurile, noţiunile pe care le vehiculăm trebuie să se refere atât la corpul vital (ce constă în câmpurile morfogenetice sau „planuri" sau „schiţe" ale organismului şi caracteristicile mişcării cuantice a acestora, qi), cât şi la reprezentările acestuia în corpul fizic (organele). Limbajul va fi ceva mai complex decât în mod obişnuit, dar vom putea, astfel, evita orice neînţelegere.

Putem aduce acum în discuţie partea „grea" a medicinei tradiţionale chineze. Aceasta defineşte câmpurile morfogenetice şi legătura dintre ele, realizată prin intermediul celor cinci elemente în versiunea chineză -pământ, apă, foc, metal şi lemn. Această versiune nu este pe deplin satisfăcătoare, din punct de vedere filosofic, însă poate fi considerată un succes fenomenologic. Cu alte cuvinte, deoarece nu ştim cum să clasificăm câmpurile morfogenetice vitale, decât în funcţie de organele fizice cărora acestea le corespund, putem foarte bine alege cele cinci elemente în funcţie de legătura, empiric stabilită, dintre organele fizice (inclusiv funcţiile acestora) ale organismului nostru - sau în funcţie de ceea ce observăm în natura fizică.

Vechii chinezi vorbesc despre relaţia de circularitate care există între cele cinci elemente din natură. Filosofia chineză recunoaşte două astfel de relaţii: generarea (numită şi relaţia „mamă-copil") şi controlul. Lemnul, de exemplu, susţine focul. însă apa stinge focul - vorbim aici de control. Chinezii au identificat aceleaşi relaţii şi în corpul nostru fizic; de pildă, ficatul susţine inima, dar inima controlează plămânii.

Vechii chinezi au avut ideea genială de a clasifica câmpurile morfogenetice ale corpului vital în cinci tipuri, în funcţie de cele cinci elemente: pământ, apă, foc, metal şi lemn. Fiecare tip deţine mişcări yin şi yang complementare. Prin urmare, fiecare tip deţine două clase de reprezentări ale organelor. O clasă asociată mişcărilor yin este alcătuită din organe zang; clasa asociată mişcărilor yang ale „planurilor" sale vitale este alcătuită din organe fu.

Fiecare dintre reprezentările organelor dintr-o clasă se află în relaţie simultană de generare şi control cu alţi membri ai aceleiaşi clase. Vorbim, astfel, de feedback, o relaţie de circularitate.

Un exemplu va ilustra în mod clar ideea relaţiei de circularitate din tradiţia chineză. Focul este controlat de apă, dar focul nu poate controla apa în mod direct. Poate, în schimb, genera pământul, care, la rândul său poate controla apa.

Cine mediază relațiile de care vorbim, generare şi control? Qi, desigur, care circulă prin meridianele ce leagă „planurile” vitale.

Cinci organe (fizice) zang reprezintă aspectul yin al celor cinci tipuri de câmpuri morfogenetice (lemn, foc, pământ, apă şi metal). în mod similar, corespunzând aspectului yang al celor cinci tipuri de câmpuri morfogenetice din corpul vital, vom avea cinci organe fizice fu, fiecare dintre acestea corespunzând unuia dintre elemente.

Deoarece yin reprezintă stabilitatea terestră, organele zang, reprezentări ale aspectului yin al „planurilor” vitale, sunt „pline”, însă într-un mod dinamic, nu static. În general, aceste organe depozitează anumite substanțe, însă substanțele respective pot tranzita organul respectiv. Aceste organe (organe de depozitare) sunt: ficatul, inima, splina, plămânii şi rinichii.

Deoarece yang reprezintă mişcarea cerească, inclusiv mişcarea creativă, organele fu, reprezentări ale aspectului yang al „planurilor” din corpul vital, sunt acele organe care fie depozitează, fie elimină. Altfel spus, acestea sunt organe de transfer: vezica biliară, intestinul subțire, stomacul, intestinul gros şi vezica urinară.

Observați că pentru fiecare organ zang putem identifica un organ fu, exterior lui. Aceasta este o pereche de organe zang-fu (interior/exterior) ce reprezintă aspectele yin-yang ale fiecăruia dintre cele cinci tipuri de câmpuri morfogenetice din corpul vital:

Ficatul şi vezica biliară corespund lemnului vital.

Inima şi intestinul subțire corespund focului vital.

Splina şi stomacul corespund pământului vital.

Plămânii şi intestinul gros corespund metalului vital.

Rinichii şi vezica urinară corespund apei vitale.

Relația de generare dintre organele zang poate fi ilustrată astfel: aşa cum apa hrăneşte lemnul, rinichii (care reprezintă aspectul yin al câmpului morfogenetic de tipul apă vitală) hrănesc ficatul (care reprezintă aspectul yin al lemnului), alimentându-l cu esență.

Aşa cum lemnul hrăneşte focul, ficatul (reprezentând aspectul yin al câmpului morfogenetic de tipul lemn) hrăneşte inima (care reprezintă aspectul yin al câmpului morfogenetic de tip foc), alimentând-o cu sânge.

Aşa cum focul hrăneşte pământul, inima (reprezentând focul) hrăneşte splina (care reprezintă pământ), alimentând-o cu căldura sângelui care circulă.

Aşa cum pământul hrăneşte metalul, splina (reprezentând pământul) hrăneşte plămânii (reprezentând metalul), alimentându-l cu esența hranei.

Aşa cum metalul generează apa, plămânii (reprezentând metalul) hrănesc rinichii (reprezentând apa), alimentându-i cu apă (în mişcarea descendentă).

Figura 13 ilustrează elementele vitale, reprezentările fizice ale acestora (perechile zang-fu) şi relațiile de promovare şi control dintre ele. Cu ajutorul figurii 13, puteți aplica relațiile de control existente între elementele vitale, pentru a identifica relațiile de control existente între organele fizice. De exemplu, puterea de „stingere” a

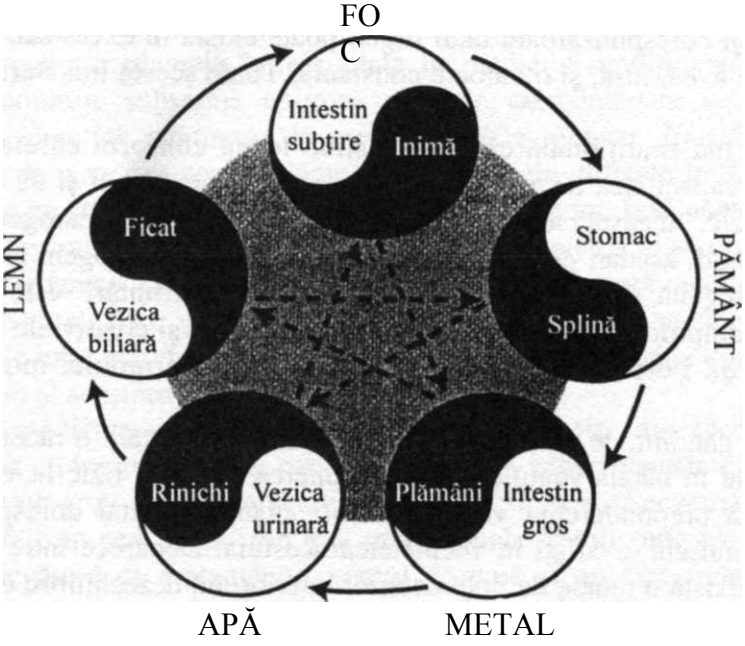


Fig. 13. Perechile de organe zang-fu şi relațiile de promovare (linii neîntrerupte) şi control (linii punctate) dintre acestea.

rinichilor (apă), deoarece apa controlează focul, poate controla „aprinderea” inimii (foc). În mod similar, deoarece metalul poate tăia lemnul, „aprinderea” ficatului (lemn) poate fi controlată de plămâni (metal).

Astfel, vedem că atât sistemul tradițional indian, cât şi cel chinez utilizează principii generale referitoare la câmpurile morfogenetice pentru:

a) a defini sănătatea, care înseamnă echilibru şi armonie.

b) a defini boala, care înseamnă lipsa echilibrului şi a armoniei.

c) a stabili relații între sistemele corpului fizic, care pot fi apoi aplicate în scopul identificării unor remedii.

Boala şi vindecarea

În medicina chineză, boala înseamnă dezechilibru, atât la nivelul aspectelor yin şi yang, cât şi la nivelul energiei vitale qi a „planurilor" morfogenetice a organelor zang-fu (vezi figura 13). Energia qi existentă la nivelul fiecărui „plan" vital corespunzător unui organ este indicată prin numele organului respectiv, urmat de cuvântul „qi”; de exemplu, „plâmân qi” se referă la energia qi existentă la nivelul „planului” morfogenetic al plămânului, metal; dar aceeaşi qi mai este denumită şi „metal qi”. Energia qi corespunzătoare unui organ poate exista în exces sau în deficit; poate avea, însă, şi o valoare constantă. Toate aceste trei stări trebuie corectate.

Medicina tradițională chineză susține ideea conform căreia corpul vital are capacitatea de a rezista în fața agenților patogeni şi de a reface corpul fizic. Această capacitate se numeşte energie qi antipatogenă. Istoria unei boli, aşadar, este istoria luptei dintre factorii patogeni şi energia qi antipatogenă. Obiectivul principal al acestei „confruntări” este armonizarea principiilor yin şi yang, aspectele condiționat şi creativ ale mişcării energiei qi. Putem, astfel, defini boala ca lipsă a armoniei între yin şi yang.

Să ne gândim, de exemplu, la cazul în care contactăm o răceală după ce am stat în bătaia vântului rece. Expunerea corpului fizic la vânt rece generează preponderența yin la nivelul „planului” vital corespunzător pielii şi muşchilor aflați în vecinătatea acestuia. Deoarece între piele şi plămâni există o relație de tipul exterior/interior, un dezechilibru energetic la nivelul „planului” vital al pielii poate afecta „planul” vital al plămânilor (metal), dând naştere unui dezechilibru şi la acest nivel. Excesul de yin la nivelul „planului” vital al pielii va genera deficit de yang la nivelul echivalentului metal în corpul vital. Astfel, se poate întâmpla ca plămânii (reprezentarea fizică a metalului vital) să nu-şi poată îndeplini funcția firească de furnizare a apei. Consecința va fi excesul de lichid şi flegmă -simptomele răcelii obişnuite.

Răceala mai poate fi şi consecința unor factori patogeni interni. Să presupunem că organismul se confruntă cu o boală prelungită care a epuizat rezervele de yang la nivel vital. Deficitul de yang înseamnă funcționarea necorespunzătoare a organelor corpului fizic, ceea ce duce la scăderea rezistenței organismului, făcându-l sensibil la răceală. În mod similar, preponderența yang generează funcționarea excesivă a organului afectat, ceea ce duce la apariția unor simptome ale încălzirii organismului, precum febra.

De asemenea, boala poate fi şi consecința excesului sau deficitului de yin, putând fi analizată din acest punct de vedere.

Practicianul medicinei chineze recomandă anumite leacuri pe bază de plante, precum şi regimul alimentar (dar şi masajul şi acupunctura, despre care vom vorbi în cele ce urmează) pentru a corecta dezechilibrul energetic existent la nivelul organului afectat. Dacă organul afectat este plămânul, organ ce corespunde elementului metal, sunt prescrise alimente şi plante care au legătură cu metal qi.

Unele dintre plantele întrebuințate în medicina tradițională chineză conțin anumite substanțe chimice naturale asemănătoare substanțelor chimice sintetice conținute de medicamentele alopate. Există, aşadar, tendința de a reduce aceste plante (dar şi plantele utilizate în Ayurveda) numai la efectele chimice şi fiziologice pe care le au. Însă această abordare omite componenta importantă a medicinei plantelor, şi anume energia vitală. Deoarece plantele utilizate în medicina chineză acționează pe două niveluri, fizic şi vital, atunci când efectele substanțelor chimice active ale unor astfel de plante sunt lăsate la o parte, rămâne doar efectul fiziologic al acestora şi astfel ceva se pierde.

Este medicina plantelor eficientă? Câțiva medici din Occident au colaborat cu medici chinezi pentru a derula un experiment în care a fost implicat un grup de copii afectați de boala pielii numită eczemă. Medicii au pregătit un ceai „fals” din mai multe plante tradiționale ce nu aveau nici o legătură cu tratamentul pentru eczemă şi au comparat efectele acestui ceai cu cele ale ceaiului „adevărat” preparat din plantele corespunzătoare, prescrise conform principiilor medicinei tradiționale chineze.

Jumătate din grupul de copii (aleşi la întâmplare) a băut ceaiul „adevărat” timp de opt săptămâni; după o perioadă de patru săptămâni de curățare, au urmat alte opt săptămâni în care aceloraşi copii le-a fost prescris

ceaiul „fals”. Cealaltă jumătate a primit tratamentul în ordine inversă, ceaiul „fals” mai întâi şi apoi ceaiul „adevărat”. Rezultatele au fost dramatice. Ori de câte ori copiii primeau ceaiul „adevărat”, starea pielii lor înregistra o îmbunătățire vizibilă; ori de câte ori primeau ceaiul „fals”, starea pielii se înrăutățea considerabil (Sheehan şi Atheron 1992).

Ca şi în Ayurveda şi spre deosebire de medicina alopată, în medicina chineză, tratamentele sunt individualizate. Aceasta se datorează faptului că, deşi două persoane pot suferi de aceeaşi boală, să spunem ulcer stomacal, dezechilibrele care generează ulcerul pot fi foarte diferite în ambele cazuri. În mod similar, dacă două persoane prezintă aceleaşi dezechilibre ale mişcării qi, ele pot primi acelaşi tratament, indiferent de simptome.

Sigur că, atunci când un organ are de suferit din pricina excesului sau deficitului de qi la nivelul unuia dintre „planurile” vitale corespunzătoare acestuia, cel mai bun tratament constă în transferul de qi de echilibrare de la un alt „plan” vital către cel afectat. În mod tradițional, acesta este cel mai spectaculos aspect al medicinei chineze şi, în prezent, cel mai renumit în țări altele decât China. Vorbesc, bineînțeles, despre acupunctura.

Acupunctura înseamnă vindecare prin înțeparea pielii cu ace foarte subțiri în anumite puncte. Cum poate o intervenție atât de simplă să vindece? De asemenea, punctul în care este înfipt acul poate să nu aibă nici o legătură spațială cu zona afectată. De exemplu, un acupuncturist poate aplica ace în degetul mare de la picior pentru a trata o durere de cap.

Principiile acupuncturii

Se spune că acupunctura a fost descoperită pe câmpul de luptă. Descoperirea a fost făcută de soldații loviți de săgețile inamicului. Aceştia au observat că, deşi săgeata înfiptă în corp provoca durere, în acelaşi timp elimina anumite dureri cronice pe care astăzi le-am asocia artritei sau tendonitei. Se spune, de asemenea, că, atunci când au auzit de relatările soldaților, înțelepții taoişti, care erau cu siguranță experți în medicina chineză, au înțeles despre ce era vorba. În spiritul ştiinței, aceştia şi-au străpuns propriile trupuri cu ace şi au trasat canalele energiei qi, meridianele.

După cum am menționat şi mai devreme, cel mai important aspect al teoriei referitoare la acupunctura este acela că între „planurile” vitale, care sunt sursa programelor ce răspund de funcțiile biologice ale organelor, există anumite canale prin care circulă energia vitală. Aceste canale se numesc meridiane. Pe scurt, meridianele sunt canale prin care energia vitală circulă de la un „plan” vital al unui organ la altul.

Pentru detalii, voi apela la expunerea profesorului Yen-Chih Liu (1998) de la Beijing College din China. Există 12 meridiane ale corpului, fiecare dintre acestea corespunzând unui organ zang sau fu, de unde şi importanța sa. De ce 12 când nu există decât zece organe zang-fu? Medicina chineză recunoaşte alte două „planuri” vitale numite „Trei Focare” şi „Stăpânul Inimii”, pentru care nu există o reprezentare, dar care dețin un rol important în transferul energiei qi de la un organ la altul.

Cel de-al doilea aspect important al acestei teorii este legat de faptul că pe piele există anumite zone prin care funcționarea acestor canale principale poate fi influențată; chiar şi canalelor „Trei Focare” şi „Stăpânul Inimii” le corespund anumite puncte exterioare. Acestea sunt zone prin care factori externi pot afecta organele şi „planurile” corespunzătoare lor, dar pot afecta şi „Trei Focare” şi „Stăpânul Inimii”. Dezavantaiul este că factori patogeni externi (un vânt puternic, un vânt rece, de exemplu) pot afecta, prin aceste puncte, un organ (şi „planul” corespunzător lui). În acelaşi timp, însă, acesta este şi un avantaj. Prin aceleaşi puncte putem transfera energie din exterior către un organ (şi „planul” corespunzător lui), în scopul vindecării acestuia. Aceste puncte sunt puncte de acupunctură.

De asemenea, zonelor aflate în vecinătatea acestor puncte de acupunctura le putem aplica terapia prin masaj. De fapt, după spusele unor specialişti chinezi, atunci când acupunctura a fost desoperită, practicienii nu-şi foloseau decât degetele pentru a influența mişcarea qi - să lăsăm la o parte istorisirea legată de descoperirea acupuncturii. Astăzi, practica manipulării qi cu degetele se numeşte presopunctură.

Acupunctura a devenit cunoscută în Statele Unite (era deja în vogă în Europa) în 1972. În timpul preşedinției lui Nixon, un ziarist care însoțea prima delegație trimisă în China a fost supus unei operații de apendicită în această țară, fără a fi anesteziat, durerea fiindu-i anihilată cu ajutorul acupuncturii. De atunci, medicii alopați au căutat o explicație fizică pentru existența meridianelor; de exemplu, numeroşi medici alopați consideră că meridianele pot avea legătură cu sistemul nervos.

Încă o dată, meridianele nu sunt canale fizice, şi nici nu există ceva fizic care să circule prin ele. Acestea aparțin, în schimb, planului vital şi descriu cu aproximație traseele energiei vitale qi între „planurile” vitale (câmpurile morfogenetice) şi organele principale (organele zang-fu). Acest fapt ar trebui să devină limpede

dacă ne gândim că anumite meridiane fac legătura între două entități, „Trei Focare” şi „Stăpânul Inimii”, entități pur vitale (câmpuri morfogenetice lipsite de reprezentare fizică).

O dată restabilite armonia şi echilibrul „planurilor” vitale, care sunt sursa vitală a programelor responsabile cu funcționarea organelor, funcționarea propriu-zisă va fi şi ea imediat restabilită.

De ce descriu meridianele doar trasee aproximative? Deoarece, în ultimă instanță, energia vitală are o natură cuantică şi de aceea este imposibil să descriem mişcarea acesteia pe traiectorii exacte. Principiul incertitudinii, formulat de Heisenberg, susține această idee.

Modalitatea concretă în care este practicată acupunctura astăzi confirmă natura cuantică a energiei vitale. Deşi insistă asupra ideii că poziția meridianelor este fixă, ca şi cea a punctelor de acupunctura, tradiționaliştii afirmă că aceste puncte indică, mai precis, anumite regiuni. Astăzi, unii acupuncturişti nu utilizează neapărat meridianele şi punctele de acupunctura tradiționale. Aceştia întreabă pacientul sau chiar aplică metode precum testarea muşchilor (o tehnică a kinesiologiei aplicate), pentru a identifica punctele în care acele vor fi infipte, în vederea tratării organului afectat.

Vă voi relata în cele ce urmează cum m-a ajutat pe mine acupunctura, în urma unei căzături, aveam dureri în regiunea superioară a brațului stâng, din pricina unui muşchi înțepenit. Durerea nu a dispărut nici după o lună de la accident. S-a întâmplat să mă aflu pe atunci la Sivanada Ashram în Val Morin, lângă Montreal, Canada, unde susțineam o serie de prelegeri, când l-am întâlnit pe Dr. Gopala, un acupuncturist american, care susținea, de asemenea, câteva prelegeri. Din vorbă în vorbă, am ajuns să pomenesc de durerea de braț, iar Dr. Gopala m-a întrebat dacă nu vreau un tratament cu acupunctura. Nu mă gândisem la acest lucru înainte (toate acestea s-au petrecut înainte să mă implic în cercetarea Medicinei Integrale), dar eram curios şi am acceptat. Prima şedință mi-a redus durerea considerabil; a doua şedință, după două zile, a eliminat-o complet.

Când mi-a aplicat tratamentul cu acupunctura, Dr. Gopala a utilizat tehnica testării muşchilor. Mi-a pipăit cu mâna brațul stâng şi apoi muşchii brațului drept, pentru a le testa tăria; dacă muşchii erau tari, se oprea. Acela era locul în care avea să înfigă acele.

Cum este durerea eliminată cu ajutorul acupuncturii? În cazul în care organele zang-fu sunt sănătoase, aplicarea acelor în zonele corespunzătoare poate stimula nivelul general al energiei qi yang (chi manifestată) către organism, în special către acele regiuni ale creierului responsabile cu producerea endorfinelor, propriile substanțe narcotice ale creierului. Medicamentele narcotice antagoniste, ce blochează acțiunea substanțelor naturale produse de creier, pot neutraliza efectul de vindecare al tratamentului cu acupunctura.

Cu ajutorul acupuncturii pot fi vindecate numeroase alte afecțiuni, nu doar durerea. După cum am spus şi mai devreme, putem apela la acupunctura pentru a permite energiei vitale să se deplaseze între „planurile” vitale corespunzătoare oricăror două organe zang-fu, în scopul corectării dezechilibrelor energetice şi al vindecării.

Figura 14 ilustrează unul din meridianele principale, meridianul Plămânului, cu cele două părți ale traseului, internă şi superficială. Observați că ramificația superficială a meridianului pe braț trece printr-un punct aflat deasupra arterei radiale a încheieturii. Astfel se explică faptul că practicianul medicinei chineze poate diagnostica boala citind pulsul, tehnică extrem de sofisticată în medicina tradițională chineză.

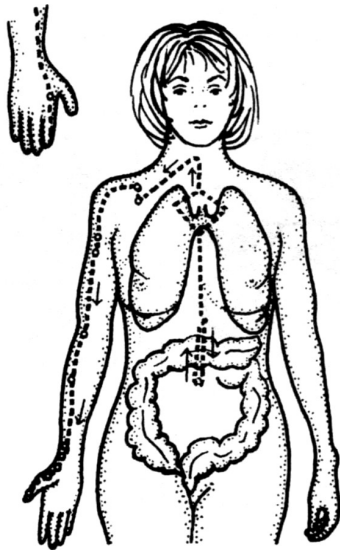
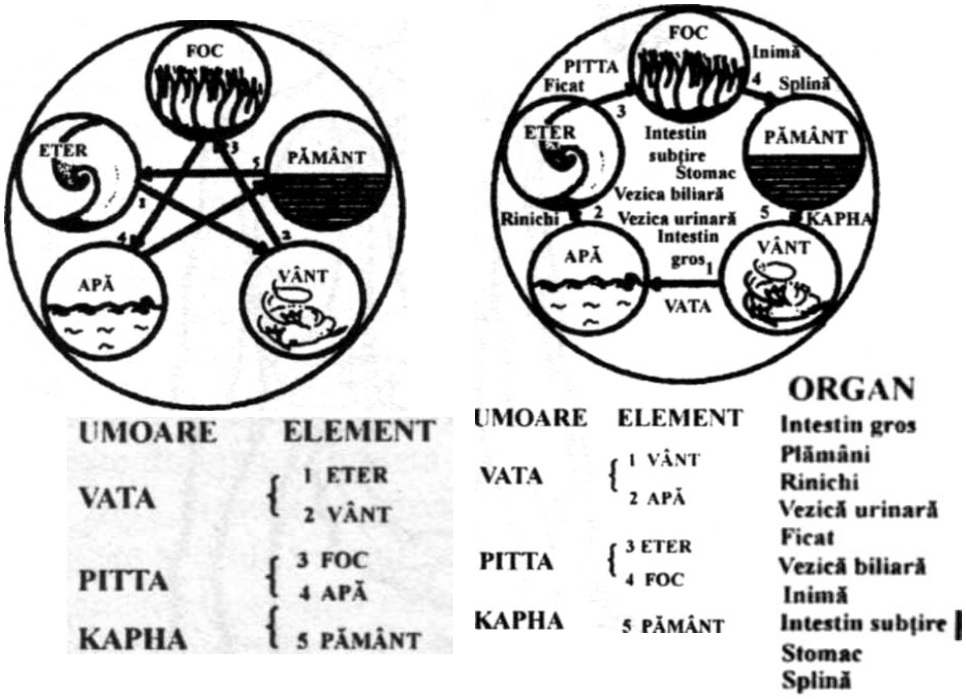


Fig. 14. Un meridian principal, meridianul Plămânului.

Există vreo posibilitate de a integra Ayurveda şi medicina tradiţională chineză?

Câţiva autori, printre care se remarcă Robert Svoboda şi Arnie Lade (1995), au început deja să analizeze posibilitatea integrării celor două sisteme importante ale medicinei Orientale - Ayurveda şi medicina tradiţională chineză. Aceşti autori interpretează yin, yang şi qi din medicina chineză ca fiind trei tipuri de organism, similare celor trei dosha din Ayurveda. Din perspectivă cuantică (din perspectiva oricărui principiu non-dual, aş spune), yin şi yang sunt aspectele duale, complementare ale qi; altfel nu se poate. Astfel, în sistemul chinez, orice tip de organism prezintă două componente.



Figurile 15a şi 15b. Roata susţinerii şi controlului organelor în Ayurveda.
Reprodusă cu permisiunea autorului, din The Lost Secrets of Ayurvedic Acupuncture, de Dr. Frank Ros, Lotus Press, P.O. Box 325, Twin Lakes, WI 53181. © 1994 Toate drepturile rezervate

De fapt, modalităţile în care cele două sisteme incorporează teoria celor cinci elemente sunt foarte asemănătoare. Am specificat mai devreme faptul că modul în care sistemul chinez se foloseşte de cele cinci elemente se remarcă prin faptul că stabileşte o relaţie de circularitate între organe, bazată pe susţinere şi control (vezi figura 13). Ce nu se cunoaşte foarte bine este faptul că şi în Ayurveda există noţiuni precum „roată a susţinerii" şi „roată a controlului" (vezi figura 15).

Totuşi, Svoboda şi Lade susţin câteva idei importante. Ca să dăm un exemplu, aceştia afirmă faptul că eficienţa acupuncturii poate fi cu mult sporită dacă tehnica obişnuită utilizată este adaptată la tipul dominant de dezechilibru dosha al pacientului. Şi sistemul indian deţine ceva asemănător cu acupunctura (vezi capitolul 11), însă acest aspect nu a fost niciodată dezvoltat în totalitate. Acest domeniu ar avea mult de câştigat dacă între cele două sisteme ar exista un schimb mai substanţial de idei.

De-a lungul timpului, a existat un oarecare schimb de idei între cele două sisteme, în domeniul întrebuinţării în scop terapeutic a ierburilor şi plantelor medicinale, a mineralelor, etc. Acest schimb de idei va continua, fără îndoială.

De asemenea, cred că dacă am combina ce este mai bun din punct de vedere teoretic în fiecare sistem, am putea avea o medicină a corpului vital mai completă. Să presupunem că adoptăm versiunea chineză a teoriei celor cinci elemente şi o combinăm cu cea referitoare la cele trei tipuri de organism guna/dosha vital/fizic din Ayurveda. Ar trebui, apoi, să evaluăm dinainte rezultatele unui astfel de model de medicină a corpului vital şi să le comparăm cu datele clinice.

Cel mai important este să punem din nou accentul, atât în sistemul tradiţional chinez, cât şi în cel indian, pe studiile bazate pe cercetarea empirică, mai ales acum când ne apropiem de o mai bună înţelegere teoretică a

celor două sisteme. Studiind corpul vital, poate vom reuşi, într-o bună zi, să înlocuim teoria referitoare la cele cinci elemente, importantă pentru ambele sisteme, cu o alta, mai eficientă. De asemenea, poate vom reuşi să corectăm o carenţă majoră a ambelor sisteme: aceea referitoare la chakre, pe care le putem defini drept mijloace prin care percepem sentimentele, în capitolul următor, vom analiza posibilitatea unei medicini a corpului vital bazate pe chakre.

Un rezumat al celor mai importante idei în medicina tradiţională chineză

Vom prezenta, în cele ce urmează, un rezumat al celor mai importante idei cuprinse în acest capitol, pe care să le aveţi în vedere pentru propriul folos:

- Medicina tradiţională chineză este medicina corpului vital prin excelenţă. Ca şi Ayurveda, şi medicina chineză pune apariţia bolilor pe seama lipsei armoniei şi a dezechilibrului mişcărilor energiei vitale, pe care încearcă să le corecteze cu ajutorul leacurilor pe bază de plante, o infuzie exterioară de qi (energie vitală). Spre deosebire de Ayurveda, medicina chineză deţine tehnica foarte sofisticată şi eficientă a acupuncturii, care întrebuinţează stimularea directă a pielii pentru corectarea mişcării vitale necorespunzătoare.
- Medicina chineză este medicină cuantică. Se foloseşte de cele două aspecte ale qi, undă cuantică (yang) şi particulă (yin), pentru a clasifica dezechilibrele existente la nivelul energiei vitale, precum şi organele, reprezentări ale câmpurilor morfogenetice vitale. Medicina chineză utilizează polaritatea undă-particulă a dinamicii cuantice fundamentale a energiei qi însăşi, pentru a clasifica defectele (asemănătoare dezechilibrelor dosha din Ayurveda) reprezentărilor corpului vital, organele.
- Şi medicina chineză este medicină individualizată. O persoană poate suferi de deficit de yang, ce se caracterizează prin obezitate şi exces de flegmă (situaţie similară doshei numită kapha în Ayurveda). Sau poate suferi de deficit de yin, ce se caracterizează printr-un trup slab, exces de gaze intestinale şi aciditate (situaţie similară dosha-elor numite vata şi pitta în Ayurveda).
- Principiul preventiv de bază al medicinei chineze este simplu: Păstraţi echilibrul între yang (activitate, mişcare) şi yin (existenţă, calm).
- Medicina tradiţională chineză combină distincţia yin-yang cu clasificarea celor cinci elemente, în versiunea chineză - lemn, foc, pământ, metal şi apă.
- Acupunctura este eficientă nu pentru că acele introduse în piele influenţează semnalele nervoase, ci pentru că prin înţeparea pielii putem influenţa mişcările energiei vitale. Prin înţeparea pielii este influenţată în primul rând curgerea energiei vitale prin meridianele ce comunică cu corpul fizic prin piele, iar apoi, prin intermediul unor conexiuni interioare, este influenţată curgerea energiei vitale prin meridianele din interiorul organismului, care leagă „planurile" vitale ale organelor.
- Există numeroase asemănări între Ayurveda şi medicina tradiţională chineză, atât de multe, încât un schimb de tehnici între cele două sisteme ar fi extrem de util.

11. Medicina chakrelor

O altă dovadă indirectă a autenticităţii acupuncturii ca ştiinţă şi a existenţei meridianelor este aceea că şi în Ayurveda regăsim aceste elemente, deşi în India ele sunt utilizate pe o scară mai redusă. Cei care au pus bazele tradiţiei ayurvedice au identificat independent canale prin care circulă energia vitală (prana); aceste canale au primit denumirea de nadis. Tot ei au descoperit că aceste nadis se intersectează în anumite puncte speciale şi că stimularea acestor puncte influenţează organele interne. În limba sanscrită, aceste puncte poartă denumirea de marma, iar terapia marma face şi astăzi parte din terapia ayurvedică pe bază de masaj.

Practicienii ayurvedici au conceput chiar şi un fel de acupunctura - arta străpungerii pielii cu ace în punctele marma - dar nu atât de sofisticată precum cea din sistemul chinez, unul din motive fiind acela că practicienii ayurvedici nu evidenţiază aceeaşi legătură strânsă între corpul vital şi organele interne. Mai mult, în India, Ayurveda a fost integrată într-un sistem spiritual numit tantra, studiul energiei vitale orientându-se mai mult spre elevarea spirituală, decât spre tratarea bolilor. Acesta este subiectul unui capitol ulterior.

În Ayurveda, noţiunea de nadis nu implică legătura acestora cu anumite organe, ci cu anumite puncte pe corp numite chakre (cuvântul sanscrit chakra înseamnă „roată"). Chakrele sunt destul de cunoscute astăzi, iar unul din avantajele noii paradigme integrative este acela că ne permite să înţelegem chakrele din punct de vedere ştiinţific. O dată realizat acest lucru, apare posibilitatea conceperii unor tehnici noi de vindecare cu ajutorul chakrelor - subiectul acestui capitol.

Ca şi omologii lor chinezi, şi practicienii ayurvedici erau specialişti în diagnosticarea cu ajutorul verificării pulsului (adică a acestor nadis). Am crescut ascultând numeroase istorisiri neobişnuite despre eficienţa diagnosticării cu ajutorul testării nadis-urilor. Vă voi relata una din aceste istorisiri.

Un medic ayurvedic a fost chemat de un rege musulman pentru a verifica starea de sănătate a soţiei sale şi pentru a-i recomanda un regim adecvat, însă aceasta nu era decât o farsă pusă la cale de curtenii regelui. Femeile musulmane căsătorite nu au voie să fie văzute sau atinse de alţi bărbaţi (cu excepţia celor din familie). Astfel, obiceiul impunea ca femeia să se aşeze în spatele unei draperii, cu o funie legată de încheietura mâinii, funie pe care medicul avea să o examineze (cu alte cuvinte, avea să-i citească nadis-ul prin intermediul acestei funii, activitate similară cu aceea de verificare a pulsului prin intermediul funiei).

Farsa jucată „bietului" medic ayurvedic a constat în înlocuirea nevestei cu o vacă. Se spune că maestrul ayurvedic a examinat funia timp îndelungat, aparent încercând să-i citească nadis-ul, după care a spus oftând, „Nu înţeleg ce se întâmplă. Tot ce-i trebuie acestui pacient este o cură bogată de iarbă şi se va face bine."

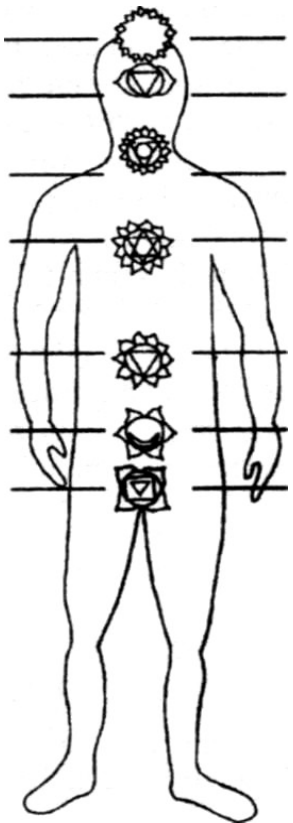
Ce sunt chakrele?

Am spus mai devreme că atunci când ne încearcă o emoţie, aceasta nu este însoţită doar de un efect fizic şi de un gând mental, ci şi de un sentiment. Ce simţim? Simţim mişcarea energiei vitale ce însoţeşte emoţia. Dar unde anume în corp percepem emoţiile? Sau, mai precis, unde anume în corp percepem componenta sentimentală a emoţiilor noastre?

Dacă domeniul sentimentelor vă este cunoscut, atunci veţi răspunde că, bineînţeles, depinde de emoţie şi de persoană. Dacă sunteţi un raţional, este posibil să percepeţi energia vitală doar în regiunea de deasupra capului. Atunci când suntem raţionali, energia vitală se concentrează în această zonă. Aceasta este chakra coroanei (vezi figura 16).

Dacă nu sunteţi un raţional prin excelenţă, atunci veţi identifica alte zone în corp unde percepeţi energia. Cea mai cunoscută dintre aceste zone este chakra inimii, locul unde simţim energia romantică. Vă amintiţi când a fost prima dată când v-aţi dat seama că sunteţi îndrăgostiţi? Închideţi ochii şi imaginaţi-vă chiar acum acel moment; veţi simţi în curând un val de energie în dreptul chakrei inimii (o palpitaţie, o furnicătură, o căldură sau expansiune). Acesta este motivul pentru care oamenii citesc romane de dragoste sau privesc filme sentimentale, „siropoase". Le place valul de energie din chakra inimii (perceput ca o căldură în aceste momente).

Pe de altă parte, atunci când vedem sex şi violenţă la televizor, energia merge către chakrele inferioare, iar noi ne simţim mai „aproape de pământ". Oamenii se satură să tot lucreze cu capul, aceasta fiind zona solicitată de slujba de zi cu zi.



Organe:	
Neocortex	Chakra Sahasrara (coroană)
Mezencefal	Chakra Ajna (al treilea ochi)
Plămâni, organe fonatoare	Chakra Vishuddha (gât)

Inimă, glanda timus Chakra Anahata (inimă)

Stomac, ficat, vezică biliară Chakra Manipura (ombilic)

Sex, organe de reproducere Chakra Svadhistana (sex)

Organe de eliminare Chakra Mukadhara (rădăcină)

Fig. 16. Chakrele.

Atunci când ne simțim bine cu noi înşine, simțim cum energia creşte în chakra ombilicului; dacă ne simțim nesiguri, simțim cum energia iese prin această chakra, încercăm acea senzație de „fluturi" în stomac. Ne simțim cu picioarele pe pământ atunci când energia se mută în chakra rădăcină, dar dacă energia se scurge prin aceeaşi chakra, simțim teamă. Atunci când suntem îndrăgostiți, energia merge către chakra sexului.

După ce am făcut sex sau după ce am mâncat bine, energia urcă către chakra inimii. În trecut, se pare că oamenii cunoşteau acest lucru. Pe atunci, bărbații erau cei care administrau veniturile familiei, iar femeile ştiau când să-i ceară soțului cele necesare pentru casă, în special bani: după o partidă de sex sau după ce-i serveau o masă bogată. Toate acestea sunt acum uitate, grație emancipării femeii, însă în acele vremuri era foarte firesc să spui că „Dragostea trece prin stomac."

Atunci când avem emoții înainte de a ține un discurs, gâtul pare a ni se usca; aceasta se datorează faptului că energia vitală a părăsit chakra gâtului. Pe de altă parte, atunci când vorbiți coerent, simțiți chakra gâtului. Vă veți bucura de fluxul de energie din această zonă; toți ne bucurăm.

Atunci când ne concentrăm, sprâncenele ni se apropie una de cealaltă şi putem simți căldură în punctul „celui de-al treilea ochi". Aceasta este chakra care „se deschide" şi atunci când avem percepții intuitive. În India, atunci când cineva este adâncit în exerciții spirituale, moment prielnic pentru experiențe intuitive, cel de-al treilea ochi se încălzeşte atât de tare, încât oamenii pun clei de lemn de santal în acest loc, pentru a-l calma. Poate că ați văzut că femeile indiene poartă un hindi (un punct roşu) pe frunte; motivul este acelaşi, cel puțin în mod tradițional (astăzi indiencele pot purta acest semn deoarece le dă un farmec anume).

Pe scurt, chakrele sunt regiuni pe corpul fizic în care se concentrează energia vitală atunci când experiem un anumit sentiment.

Ştiința chakrelor

Dacă analizați figura 16, veți vedea că fiecare chakra este situată lângă unul sau mai multe organe importante ale corpului. Acest fapt a fost observat de mii de ani şi reprezintă cheia către o înțelegere ştiințifică a chakrelor.

Vă amintiți de lucrarea lui Rupert Sheldrake despre câmpurile morfo-genetice? Sheldrake a sesizat corect funcția corpului vital: acesta conține „planul" necesar producerii reprezentărilor fizice. Organele fizice sunt reprezentările funcțiilor corpului vital, precum aceea de susținere a organismului sau de reproducere. Chakrele sunt acele regiuni în corpul fizic în care conştiința colapsează simultan vitalul şi fizicul, proces în care este făcută reprezentarea vitalului în fizic.

Vom prezenta, în cele ce urmează, fiecare chakra, descriind funcția vitală, organele fizice corespunzătoare şi sentimentele asociate acesteia:

Chakra rădăcină: Funcția corpului vital este eliminarea substanțelor reziduale, componentă esențială a funcției de menținere, numită catabolism. Organele care îndeplinesc această funcție sunt rinichii, vezica urinară şi intestinul gros (rectul şi anusul). Sentimentele sunt încăpățânare egoistă şi spirit de competiție orientat spre supraviețuire atunci când energia intră, şi teamă atunci când energia iese.

Chakra sexului: Funcția corpului vital este reproducerea. Organele de reproducere - uterul, ovarele, prostata şi testiculele - sunt reprezentările fizice ale funcției de reproducere. Sentimentele sunt sexualitate şi iubire atunci când energia pătrunde în interior şi se acumulează; atunci când energia iese şi se pierde, sentimentul este unul de dorință neîndeplinită.

Chakra ombilicului: Funcția corpului vital este menținerea (anabo-lism), iar organele reprezentate sunt stomacul şi intestinul subțire, ficatul, vezica biliară şi pancreasul. Atunci când energia se acumulează în dreptul acestei chakre, sentimentele sunt mândrie şi mânie; dacă energia iese, sentimentele sunt nevrednicie şi resemnare.

Chakra inimii: Funcția corpului vital este autodistincția (distincția dintre eu şi non-eu). Organele reprezentate sunt inima şi glanda timus, parte a sistemului imunitar, a cărui sarcină este să realizeze distincția între „eu" şi „non-eu". Aici simțim iubire, atunci când energia se acumulează. Atunci când energia iese, simțim pierdere, supărare, durere şi gelozie.

De ce simțim iubire la nivelul chakrei inimii atunci când întâlnim persoana potrivită? Deoarece acum propriul „eu" se extinde pentru a-l include şi pe partener. Însă dragostea romantică este încă orientată către propriul „eu"; el/ea este important(ă) deoarece el/ea este al meu/a mea. Astfel se întâmplă. Aceste sentimente sunt mişcarea condiționată a energiei vitale, condiționată de-a lungul a milioane de ani de evoluție. Atunci când autodistincția se extinde la toți oamenii, iar toți oamenii sunt „familia" mea, chakra inimii se deschide pentru toți oamenii şi simțim iubirea universală, necondiționată pe care misticii o numesc agape sau compasiune.

Chakra gâtului: funcția vitală este autoexprimarea. Organele reprezentate sunt plămânii, gâtul şi organele fonatoare, organele de auz şi glanda tiroidă. Sentimentele asociate acestei chakre sunt exultarea libertății (de exprimare), atunci când energia intră şi frustrare, în situația opusă. (Vedeți de ce libertatea de exprimare este atât de importantă în cultura noastră, deşi adevărata libertate este libertatea de a alege.)

Chakra frunții (numită şi al treilea ochi): Funcția vitală este evoluția. Impulsul către evoluție primit de la nivel supramental pentru dezvoltarea neocortexului, reprezentarea fizică a minții, a fost „auzit" aici prin intermediul intuiției. Astfel, aceasta este şi chakra energiei intuitive.

Organele reprezentate sunt mezencefalul şi cerebelul, ochii şi glanda pituitară. Data viitoare când vă concentrați asupra unei probleme, observați cum energia vitală creşte în dreptul acestei chakre. Sentimentele asociate sunt claritatea înțelegerii (atunci când energia intră) şi confuzia (ce însoțeşte epuizarea energiei).

Chakra coroanei: Funcția vitală este autocunoaşterea, pentru care organul reprezentat este neocortexul, la nivelul căruia este trasată o „hartă" a minții, minte ce transcende corpul vital. Glanda situată în această zonă este glanda pineală. Sentimentele asociate sunt satisfacția (atunci când energia se acumulează) şi deznădejdea (atunci când energia se epuizează).

De mare însemnătate este faptul că fiecărei chakre îi corespunde o glandă endocrină. Glandele endocrine comunică cu creierul, unde este „trasată" mintea. În acest mod, prin intermediul aceste legături psihoneuroimunologice, dar şi prin intermediul sistemului nervos autonom, mintea capătă controlul asupra energiilor vitale (vezi capitolul 14).

După cum am specificat şi înainte, în Ayurveda, accentul se pune pe vindecare, în timp ce tantra, cu care se asociază noțiunile ayurvedice de chakra şi nadis, pune accentul pe trezirea spirituală. De aceea, lucrările în care se vorbeşte despre chakre confundă aceste două sisteme. De exemplu, se vorbeşte neîntemeiat despre „deschiderea" unei chakre cu ajutorul unor tehnici simple de masaj. Într-un fel, limbajul nu este greşit. Boala se poate instala la nivelul unuia dintre organele asociate unei chakre, dacă mişcarea condiționată a energiei prana stagnează sau este blocată într-un fel. Masajul poate, fără îndoială, să repună energia în circulație, situație în care putem vorbi de o „deschidere". Dar nu aceasta este deschiderea despre care vorbeşte tantra.

Tantra înseamnă transformarea, în mod creativ, a mişcării condiționate a prana. Mişcările condiționate ale prana la nivelul chakrelor, împreună cu mişcările condiționate ale minții, pe care le numim tipare de comportament, alcătuiesc ego-ul nostru. Acest ego este doar o imagine, una foarte mult orientată către propria persoană; este o mască ce ascunde adevăratul nostru sine - sinele cuantic.

Pe lângă mişcarea condiționată a prana, asociată sentimentelor condiționate amintite mai sus, la nivelul fiecărei chakre există o mişcare potențială. Acest potențial se relizează prin creativitate. Am menționat deja cum iubirea posesivă are potențialul de a se transforma în iubire universală. În mod similar, atunci când transformăm, în mod creativ, energia chakrei rădăcină, nesiguranța se transformă în siguranță, iar teama în curaj (curajul precum cel pe care îl afişează Gandhi provine din această transformare); în dreptul chakrei sexului, sexualitatea şi sentimentele negative de dorință trupească, asociate acesteia, dețin potențialul de a se transforma în respect autentic pentru sine şi pentru alții; la nivelul chakrei ombilicului, mândria şi nevrednicia au potențialul de a se transforma în demnitate şi reală apreciere de sine.

În ceea ce priveşte chakrele superioare, la nivelul celui de-al treilea ochi sau al frunții, claritatea şi confuzia înțelegerii intelectuale pot fi transformate în înțelegere intuitivă; la nivelul creştetului capului, satisfacția şi deznădejdea se transformă în fericire permanentă (ananda în sanscrită). Energia nu se mai epuizează.

Tantra are ca obiectiv transcenderea ego-ului, pentru ca sinele universal să poată fi trezit, sine pe care eu îl numesc sine cuantic. Atunci când această transcendere se produce la nivel vital, mişcarea condiționată este redirecționată printr-un canal nou, iar chakrele se deschid pe întreg traseul acestui canal. Aceasta este plenitudinea, asta înseamnă să fii „sfânt", dar este şi scopul ultim al vindecării.

Medicina chakrelor

Între timp, lăsând la o parte obiectivele înalte ale tantra, capătă contur o medicină a chakrelor, ce defineşte boala şi vindecarea ca mişcarea necorespunzătoare a prana, respectiv corectarea acesteia la nivelul fiecărei chakre. Această mişcare necorespunzătoare poate însemna mişcarea excesivă a energiei la nivelul unei chakre sau absența neobişnuită a acesteia, dar şi stagnare sau blocaj.

De exemplu, dacă energia iese în cantitate mare prin chakra bazei, stimulul fiind sentimentul de teamă, la nivel fizic, activitatea de secreție a glandei suprarenale va fi excesivă (reacție la o situație de criză), iar dacă acest lucru se repetă frecvent, pot apărea boli precum sindromul oboselii cronice. După cum vom vedea într-un capitol ulterior, şi mintea deține un rol important, prin intermediul conexiunilor psihoneuroimunologice.

Relevantă, pentru discuția de față, este lucrarea medicului Christina Page (1992), care defineşte fără şovăială numeroase afecțiuni ale organelor ca mişcări energetice necorespunzătoare la nivelul unei chakre sau alteia. Iată câteva exemple de boli pe care Page le inventariază (am modificat uşor lista acesteia) şi care pot apărea atunci când energia nu circulă corespunzător la nivelul chakrelor:

Chakra rădăcină: constipație, hemoroizi, colită, diaree.

Chakra sexului: impotență, vaginism (încordare a muşchiului vaginal), prostatită, boli ale aparatului genital feminin.

Chakra ombilicului: sindromul de colon iritabil, diabet, ulcer peptic şi gastric, boli de ficat, hernie hiatală.

Chakra inimii: boli de inimă, boli ce afectează sistemul imunitar, cancer. Există motive întemeiate pentru a include cancerul în categoria bolilor ce au legătură cu chakra inimii. Celulele canceroase sunt celule anormale pe care, în principiu, sistemul imunitar ar trebui să le identifice şi să le elimine. Astfel, una din cauzele bolii de cancer poate fi funcționarea deficitară a sistemului imunitar (inclusiv glanda timus), ceea ce înseamnă că poate exista o legătură între boala de cancer şi mişcarea necorespunzătoare a energiei la nivelul inimii. Sigur că, o dată ce se instalează, cancerul se poate extinde la oricare dintre organe sau chiar la toate; în acest caz, apare o legătură între boala de cancer şi mişcarea energetică anormală la nivelul tuturor chakrelor importante.

Chakra gâtului: hiper- sau hipotiroidie, astm, gât inflamat, boli de ureche.

Al treilea ochi: migrene şi dureri de cap, boli de ochi, sinuzită. Chakra coroanei: epilepsie, boala Alzheimer, boli ce afectează mezen-cefalul, precum depresie şi schizofrenie.

Medicina chakrelor vine să completeze tratamentul simptomelor fizice (cu ajutorul alopatiei) şi al dezechilibrului pranic (cu ajutorul medicinei Ayurveda, al medicinei chineze sau al homeopatiei), cu elementul psihologic - vindecarea psihică prin transferul de energie prana către chakra afectată, realizat de către un vindecător pranic.

Vestea bună este că aproape oricine poate fi vindecător pranic, deoarece toți avem capacitatea psihică necesară. Deşi în Occident nu sunt mulți oameni familiarizați cu modul în care poate fi percepută mişcarea energiei prana, acest lucru poate fi învățat cu uşurință. Un exercițiu simplu este să vă frecați palmele una de cealaltă şi apoi să le depărtați aproximativ un centimetru, în maniera de salut întâlnită în India de Est, numită „namaste" (care, apropo, înseamnă „te salut din locul în care tu şi cu mine suntem una").

Veți simți nişte furnicături (fiți convins că acestea nu se datorează circulației sângelui sau impulsurilor nervoase), aceasta fiind mişcarea energiei prana la nivelul pielii. Puteți intensifica senzația de furnicare întinzând brațele, deschizând palmele către bolta cerească şi primind toată energia benefică qi pe care v-o trimite universul. Acum palmele dumneavoastră sunt energizate şi puteți oferi vindecare pranică unui prieten.

Persoana respectivă trebuie să se întindă cât mai comod şi să-şi păstreze receptivitatea minții în timpul exercițiului. Aduceți palmele energizate (se poate să fie nevoie să le energizați de mai multe ori) în apropierea fiecărei chakre a prietenului dumneavoastră, cu intenția de a vindeca chakra respectivă; nu este nevoie de

atingere fizică. Începeți cu chakra coroanei şi mergeți în jos, până ce terminați cu chakra rădăcină. Păstrați-vă conştiința trează în tot acest timp.

De multe ori, le dau voie celor care participă la întrunirile mele să facă acest exercițiu. Eu însumi l-am învățat de la medicul-mistic Richard Moss, care-l numeşte „meditație sacră", iar acum observ că destul de mulți predau acest exercițiu în cadrul întrunirilor pe care le organizează, ceea ce este foarte bine. Este timpul ca energia vitală să nu mai fie considerată ceva misterios şi ezoteric, la care doar orientalii au acces.

Există, de asemenea, tehnici simple pe care le putem utiliza pentru a stimula mişcarea energiei la nivelul chakrelor. Pentru chakra rădăcină, de folos este mersul desculț (nu pe ciment), sau lucrul cu pământul, precum grădinăritul. Pentru chakra sexului, sexul tantric, adică sexul ce nu pune accent pe orgasm, sau chiar şi simplele îmbrățişări ne ajută să nu ne mai percepem partenerul ca pe un obiect. Pentru chakra ombilicului, este utilă educarea sensibilității - să nu mai fim atât de sensibili la energia negativă a altora.

Pentru chakra inimii, meditația pe bază de râs - să râzi fără oprire -este benefică; în general, menținerea unei atitudini pozitive, lectura unor cărți plăcute sau a unor romane de dragoste, chiar şi vizionarea unor filme „siropoase" ne pot fi de ajutor. „Efectul Maica Tereza" a devenit, deja, celebru. Câțiva studenți de la Harvard au privit un documentar despre activitatea Maicii Tereza, iar un test ulterior de sânge a evidențiat faptul că, în urma vizionării materialului respectiv, nivelul sistemului imunitar al acestora crescuse cu o imunoglobulină. Sistemul imunitar al studenților a devenit mai puternic, chiar şi temporar, deoarece energia vitală s-a acumulat la nivelul chakrei inimii acestora.

Pentru chakra gâtului, exprimarea liberă a creativității în viața de zi cu zi - cântatul sub duş, recitarea unei poezii, psalmodierea - poate curăța această chakra în timp foarte scurt.

Pentru chakra frunții, există în practica yoga o tehnică de respirație numită kapalavati, care înseamnă „frunte ce radiază". Aşezați-vă comod, începeți cu o uşoară inhalație, apoi expirați forțat aerul folosind doar muşchii stomacului, de 20 până la 40 de ori pe minut. Dacă efectuați corect acest exercițiu, atunci când vă veți opri, veți rămâne câteva momente fără răsuflare; nu vă grăbiți să inhalați - organismul vă va spune când trebuie să inhalați. Observați că, atunci când rămâneți fără răsuflare, dispar şi gândurile. Această stare a minții lipsită de gânduri favorizează apariția intuițiilor.

Meditația şi activitatea minții, în general, sunt practici care ajută la menținerea unui echilibru dinamic la nivelul chakrei coroanei.

În timpul exercițiilor de curățare a chakrelor, o atenție deosebită trebuie acordată tehnicilor de respirație numite pranayama. Mişcarea prana de-a lungul canalelor nadis în corpul vital se aseamănă şi se află în legătură cu mişcarea aerului, atunci când respirăm; pe acest fapt se bazează pranayama. Atunci când respirăm fără să inhalăm adânc aerul în piept, simțim aerul doar în zona nasului şi a gâtului. Dacă inhalăm mai adânc, începem să simțim aerul în piept. Dacă inhalăm cât de adânc putem, simțim cum aerul ajunge în regiunea stomacului. O formă de pranayama constă, pur şi simplu, în a inhala conştient şi în profunzime. Dacă efectuăm acest exercițiu, ajungem în curând să conştientizăm toate mişcările energiei vitale de-a lungul canalelor nadis aflate cu aproximație de-a lungul coloanei vertebrale şi care cuprind cele mai importante chakre.

Pe măsură ce respirația se domoleşte, iar practicarea pranayama are acest efect asupra respirației, se încetineşte şi această mişcare a prana de-a lungul canalelor nadis ce leagă chakrele importante. Astfel, vom conştientiza mai bine mişcarea prana; conştientizăm, de fapt, momentul dintre două colapsuri cuantice ale mişcării prana. În aceste momente, are loc o activitate de procesare la nivel inconştient, iar posibilitățile cuantice ale mişcării prana se pot înmulți. În acest mod, se poate realiza colapsul unor noi mişcări ale prana şi, de asemenea, cresc şansele producerii unor salturi cuantice creative. Cu cât se produc mai multe salturi cuantice, cu atât mişcarea pranică devine mai echilibrată (ceea ce înseamnă şi echilibrarea chakrelor).

După cum am menționat şi mai devreme, medicina chakrelor ne oferă o psihologie a chakrelor cu ajutorul căreia terapeutul încearcă să corecteze deficiențele existente la nivelul minții ce cauzează dezechilibrului energetic la nivelul chakrei. Uneori, această abordare este adecvată. De exemplu, cancerul la sân poate indica lipsa iubirii de sine, iar psihoterapia, cu ajutorul căreia o persoană îşi poate recăpăta iubirea de sine, poate fi eficientă. însă, în egală măsură, este posibil să exagerăm avantajele psihologiei chakrelor (vezi şi capitolul 15).

Medicina chakrelor poate avea legătură şi cu astrologia. Ideea este simplă. Arhetipurile care formează contextele funcțiilor vitale ale câmpurilor morfogenetice vitale pot, de asemenea, să fie „îngerii călăuzitori" care determină legătura dintre horoscopul unei persoane şi mişcările planetelor solare, a lunii şi a soarelui. Obținem, astfel, indicii astrologice suplimentare legate de menținerea sănătății, sau chiar de vindecare.

Deşi astrologia este considerată „o escrocherie" în cercurile ştiințifice materialiste, ideea necesității unei legături între exterior şi interior devine plauzibilă în lumina principiului întâietății conştiinței. Pe viitor, ar trebui să căutăm să înțelegem mai bine rolul pe care îl deține astrologia în ştiința vindecării.

Ce trebuie reținut din acest capitol

Subiectul principal al acestui capitol este noua știință a chakrelor, care sunt puncte în corpul fizic în care sentimentele sunt percepute. Dacă nu sunteți familiarizați cu mișcările energiei vitale la nivelul chakrelor (care dau naştere sentimentelor), vă sfătuiesc din toată inima să vă familiarizați cu aceste mişcări, ori de câte ori sunteți cuprins de emoții.

Vă încurajez, de asemenea, să executați anumite exerciții sugerate în carte (precum cel intitulat pranayama), asemănătoare tehnicilor de meditație; în locul gândurilor, folosiți mişcările energiei vitale. Aceste exerciții vă vor ajuta să armonizați aspectele creativ şi condiționat ale corpului dumneavoastră vital.

Medicina chakrelor se bazează pe ideea că bolile care afectează organele importante se pot datora unui dezechilibru sau blocaj la nivelul mişcării energiei vitale în dreptul chakrei corespunzătoare.

Vă puteți vindeca redobândind echilibrul mişcării energiei vitale în dreptul chakrelor sau eliminând blocajul ce a dus la suprimarea acestei mişcări (cu alte cuvinte, aducând în planul conştient ceea ce până atunci s-a aflat în plan inconştient).

12. Putem vorbi de homeopatie?

Încă îmi amintesc una din experiențele copilăriei mele, legate de miracolele homeopatiei. Eram un puşti de 12 ani, popular, activ pe terenul de sport, bun la şcoală, însă extrem de nefericit din pricina unui aspect stânjenitor legat de trupul meu - negi. Aveam negi peste tot pe corp. Am încercat diverse metode de îndepărtare a acestora; nimic nu a funcționat. În cele din urmă, cineva mi-a sugerat homeopatia. Îmi amintesc şi acum medicamentul pe care l-am luat, Thuja 30x - patru pastile mici, albe, cu gust dulce. Trebuia să le țin în gură până ce se dizolvau. După două zile, negii au căzut, pur şi simplu, de pe corpul meu, sau ceva de genul acesta. Eram vindecat. Eram uşurat. Medicamentul făcuse minuni.

De fapt, la acel moment, nu am apreciat în totalitate miracolul care este homeopatia. Nu ştiam că nişte calcule pot demonstra cu uşurință că, în medie, era puțin probabil ca soluția diluată Thuja, pe care o luasem, să conțină vreo substanță medicinală, în accepțiunea pe care o dăm noțiunii de „substanță". Din perspectivă convențională, patru pastile mici de zahăr mi-au vindecat boala.

Un astfel de „tratament cu pastile de zahăr", prezentate ca fiind medicamente, astfel încât pacientul să creadă că medicul îi dă ceva „eficient", poartă astăzi denumirea de efectul placebo. Atunci când li se relatează o experiență ca a mea, cei mai mulți alopați resping homeopatia, spunând că nu este altceva decât efectul placebo. Faptul că se ştie că o boală precum negii se poate vindeca cu ajutorul efectului placebo (Weil 1983) complică lucrurile.

Desigur, tratamentul cu placebo pare a fi un miracol. Ceea ce cunoaştem despre sistemul imunitar şi despre mecanismele de apărare ale organismului ne ajută să înțelegem anumite aspecte. Boala apare atunci când sistemul imunitar, sistemul de apărare al organismului, nu funcționează corespunzător. Efectul placebo se produce atunci când cresc aşteptările legate de vindecare, fapt care apoi declanşează mecanismele de apărare ale organismului, pentru ca acestea să funcționeze din nou corespunzător. Dar ce anume produce această declanşare? Patru pastile mici de zahăr? Acesta ar fi un miracol şi mai mare decât homeopatia! Mintea? Dar din perspectivă alopată, şi acesta este un miracol, deoarece implică ascendența minții asupra materiei.

Este homeopatia un exemplu de efect placebo? S-au făcut numeroase studii, iar rezultatul este încă discutabil, deşi am citit că anumite studii prezintă concluzii definitive (vezi Peller 2000). De aceea, haideți să reformulăm întrebarea. Este homeopatia eficientă? Poate fi eficientă, luând în considerare observația corectă a alopatului că, în anumite cazuri, nu este adminstrată nici măcar o moleculă din substanța medicinală? Şi dacă este eficientă, cum se explică acest lucru?

În cele ce urmează, voi prezenta o teorie plauzibilă legată de homeopatie (pentru o introducere bună la literatura deja existentă, a se citi Vithoulkas 1980, Ullman 1988). O astfel de teorie se poate construi cu uşurință, o dată ce acceptăm existența corpului vital şi a legăturii acestuia cu fizicul - şi anume, faptul că organele fizice nu sunt altceva decât reprezentări ale câmpurilor morfogenetice existente la nivelul corpului vital.

Ar trebui, acum, să devin ceva mai sistematic şi să vă prezint cele două axiome de bază ale homeopatiei, descoperite de întemeietorul acesteia, Samuel Hahnemamm. Prima axiomă este „similarul vindecă similarul" {similia similibus curantur, în latină). Dacă o anumită substanță medicinală produce un anumit număr de simptome într-un organism sănătos, atunci substanța respectivă, administrată sub formă homeopatică (foarte diluată), va acționa ca remediu pentru o persoană bolnavă care prezintă aceleaşi simptome.

Un exemplu, pentru care am ales primul studiu de caz al lui Hahnemann asupra „similarul vindecă similarul" va clarifica acest lucru. În timp ce traducea o carte scrisă de William Cullen, Hahnemann şi-a dat seama de faptul că scoarța arborelui de chinină, sau chinina poate fi utilizată în tratamentul malariei, deoarece chinina este „amară". Invocarea acestei proprietăți a chininei ca explicație i s-a părut absurdă Iui Hahnemann, aşa că acesta a început să experimenteze singur, luând doze mici din substanța respectivă, deşi era o persoană sănătoasă:

> Am făcut un experiment şi am luat de două ori pe zi patru drahme[10] de chinină. Labele picioarelor, vârfurile degetelor de la mână, etc, au devenit reci la început; mă simțeam vlăguit şi moleşit; am început apoi să am palpitații, iar pulsul mi-a devenit greoi şi încet; agitație insuportabilă, tremurat, slăbiciune la nivelul membrelor; apoi senzația de zvâcnire a capului, roşeață în obraji, sete; pe scurt, rând pe rând au apărut toate simptomele caracteristice febrei intermitente, deşi fără frisoanele obişnuite.
>
> În câteva cuvinte, deşi erau obişnuite şi mai ales caracteristice - mintea înceată, acel tip de rigiditate a membrelor, dar, mai presus de toate, senzația neplăcută de amorțeală, ce pare a se instala în periost[11], la nivelul fiecărui os al corpului - toate aceste simptome şi-au făcut apariția. Acest paroxism dura două sau trei ore de fiecare dată şi reapărea numai dacă repetam doza; am întrerupt experimentul şi m-am simțit bine (citat în Grossman 1985. p. 60).

Chiar şi astăzi, cercetătorii medicinei homeopate fac propriile „demonstrații", mai mult sau mai puțin în aceeaşi manieră în care Hahnemann a făcut acel prim experiment. Luați o substanță pe care aveți motive să o considerați medicinală şi administrați-o unor subiecți sănătoşi care îşi vor nota toate simptomele care apar. Aceste date empirice devin apoi parte a unei Materia Medica pe care doctorii o pot consulta pentru a găsi leacul similar care vindecă similarul pentru o boală ce se manifestă prin simptome similare.

Din pespectivă alopată, această axiomă nu este deloc inacceptabilă. Hipocrate a scris, „Similarul produce boala, iar administrarea similarului vindecă boala." În medicina alopată sunt utilizate vaccinuri ce se bazează pe o idee similară. Însă practicienii alopați nu cred, nu pot să creadă, că acest principiu similarul vindecă similarul este universal valabil. Iar aici medicul alopat are dreptate, deoarece exemple de încălcare a acestei reguli în alopatie pot fi găsite în fiecare zi; aspirina, de pildă, elimină durerea de cap, dar este neplăcută - „neasemănătorul vindecă asemănătorul" - în ceea ce priveşte simptomele.

A doua axiomă a homeopatiei este cea care-i dă cea mai mare bătaie de cap alopatului materialist. Această axiomă poartă denumirea de „mai puțin înseamnă mai mult": cu cât diluăm mai mult substanța medicinală în apă (utilizând un procedeu special, descris mai jos), cu atât mai mare este efectul. Aşa cum am specificat şi mai devreme, gradul de diluare pe care homeopații îl prescriu în mod curent este foarte mare, sub aspect material.

O parte substanță medicinală este diluată în nouă părți soluție de apă şi alcool. Acest amestec se agită foarte bine („scuturat", ca să folosim termenul tehnic) de aproximativ 40 de ori; după aceea, nouă părți sunt înlăturate, iar partea rămasă este din nou diluată în soluția de apă şi alcool. Amestecul rezultat este „scuturat" din nou, acest procedeu putând fi repetat de nenumărate ori, dând naştere unui medicament a cărui putere poate fi notată cu 1x, 3x, 6x, 30x, 200x, şi aşa mai departe.

Motivul pentru care medicii alopați desconsideră homeopatia este acela că, după un anumit număr de diluări, este aproape imposibil din punct de vedere matematic să identifici chiar şi o moleculă din „medicamentul" respectiv.

Dacă suntem un pic tehnici, putem demonta punctul de vedere aparent valid al alopatului. Există o lege în chimie, legea lui Avogadro, care spune că un „mol" (care înseamnă echivalentul în grame al greutății moleculare a unei substanțe) din oricare substanță conține aproximativ 10^{24} molecule din substanța respectivă. Astfel, după ce un mol dintr-o substanță medicinală a fost diluat de 24x (ceea ce, din punct de vedere chimic, înseamnă un coeficient de diluare de 10^{-24}), este imposibil să rămână măcar o moleculă din substanța medicinală respectivă.

Însă ambele axiome ale homeopatiei pot fi justificate dacă luăm în considerare existența corpului vital. Din această perspectivă, sistemul imunitar este reprezentarea fizică a „planului" vital pentru apărarea organismului împotriva antigenilor interni sau externi. Boala indică faptul că această reprezentare fizică, în forma ei curentă, nu funcționează corespunzător. Este posibil ca această disfuncție să se datoreze unei nereguli existente la nivelul „planului" vital însuşi (un dezechilibru al mişcărilor relevante ale energiilor vitale). Dacă

---

[10] **1 drahmă=4,36 grame.**

[11] Periosiul reprezintă membrana fibroasa albicioasa care înconjura osul ca o teaca, cu excepția suprafețelor sale articulare. Periostul. îndeosebi cel al tibiei sportivilor, poate fi sediul unei inflamații.

acest lucru se întâmplă, remediul constă în suplimentarea energiei vitale corespunzătoare pentru a reface „planul" vital din sistem.

Dar ce înseamnă „energia vitală corespunzătoare" pentru tratarea corpului vital? Similarul vindecă similarul. Dacă substanța medicinală a generat într-un organism sănătos aceleaşi simptome ca cele ale organismului bolnav, înseamnă că mişcările energetice ale substanței medicinale şi mişcările relevante ale energiei vitale a organismului, (aflate în dezechilibru), rezonează într-un anume fel. Mişcările energetice ale substanței medicinale pot fi apoi utilizate pentru a corecta dezechilibrul mişcărilor energetice relevante ale persoanei bolnave.

Principiul „puțin înseamnă mai mult" este, de asemenea, justificabil. Substanțele medicinale sunt de multe ori toxice la nivel fizic. Dacă tratamentul se aplică în plan vital, fizicul nu este important, aşa că de ce să administrăm organismului substanțe toxice inutile? Diluarea este perfect justificată: eliminăm „corpul fizic" al medicamentului, în timp ce aspectul vital al acestuia rămâne intact.

După cum am menționat, homeopații folosesc o tehnică foarte elaborată de agitare a amestecului, înainte de a continua diluarea. Chiar şi acest fapt devine acum plauzibil. Probabil că, utilizând această tehnică, energia vitală, corelată înainte cu latura fizică a medicamentului singur, se extinde acum asupra întregii soluții de apă şi alcool. (Cum? Probabil că prin intermediul intenției conştiente a preparatorului, toată această acțiune contribuind la declanşarea intenției respective!)

Faptul că intenția conştientă poate avea o contribuție este indicat şi de capacitatea unor homeopați de a „administra" remediul pe calea gândului, intenția fiind aceea de a imprima pe corpul vital al pacientului tiparul energiei vitale a plantei corespunzătoare (sursa remediului homeopat). Uimitor este faptul că pacienții sunt astfel vindecați, dovedind puterea cauzalității descendente, chiar şi atunci când aceasta nu se aplică spațial.

Homeopatia dă o dimensiune interesantă medicinei corpului vital. Pot fi utilizate ca tratament nu doar plantele „benefice" ale medicinei Ayurveda şi remediile tradiționale chineze, ci şi substanțele „dăunătoare" (adică nocive) ale medicinei alopate.

Homeopatia mă face să iau în considerare problema alimentelor homeopate: nu putem, utilizând procedeul homeopat al diluării, realiza concentrate alimentare de energie vitală pe care să le luăm ca suplimente alimentare? Acest lucru ar putea fi util, deoarece în ziua de astăzi, cu toate produsele de tip fast food, alimentele ținute în frigider sau congelate, nu cred că primim hrana adecvată la nivel vital, ceea ce înseamnă că alimentele homeopate ar putea fi o soluție.

Poate nu credeți, dar există câteva date în sprijinul acestei idei. În mijlocul crizei de petrol din anii '70, Stanley Rice şi colaboratorii săi au folosit microdoze dintr-un anumit îngrăşământ pentru a determina creşterea recoltei. În limbaj homeopat, diluarea a fost de 9x, dar chiar şi aşa, rezultatele publicate au arătat că producția de roşii şi porumb dulce, tratate astfel, a crescut cu 30, respectiv 25 la sută.

Şi încă ceva. Am observat că suplimentele proteice pe care le utilizează vegetarienii pentru a-şi echilibra aportul de proteine nu sunt atât de eficiente precum alimentele ce conțin proteine, cum ar fi tofu. Sunt convins că aceasta se datorează faptului că suplimentele proteice, în timp ce sunt extrase din alimentele originale ce conțin proteine, pierd toată energia vitală a alimentului respectiv. De aceea, pentru a obține efectul maxim, trebuie să suplimentăm suplimentul, iar aici un produs homeopat care să înlocuiască energia vitală asociată alimentului din care sunt extrase suplimentele proteice ar fi minunat.

Problema individualității

Pe scurt, homeopatia nu diferă chiar atât de mult de alopatie, dacă acceptăm faptul că este un tip de medicină utilizat pentru corectarea dezechilibrelor energiei vitale, la fel cum alopatia încearcă să vindece dezechilibrele corpului fizic. De fapt, dacă ne gândim la modalități de a găsi medicamentul potrivit pentru o anumită afecțiune, alopatia presupune mai degrabă ideea de şansă, spre deosebire de principiul „similarul vindecă similarul" al homeopatiei.

Mai există un aspect al homeopatiei similar principiilor din Ayurveda (şi medicina tradițională chineză). Leacurile homeopate sunt utilizate şi pentru afecțiuni ce țin de constituția fiecăruia, afecțiuni pe care oamenii tind să le accepte ca parte din structura lor fizică.

De exemplu, mulți oameni au o tendință spre obezitate din copilărie, pe care învață să o accepte. Pe măsură ce aceste persoane se apropie de vârsta mijlocie, obezitatea poate deveni o problemă de sănătate mai mult decât înainte. Un program bine stabilit de alimentație nu ajută; curele de slăbire nu ajută. Mai există vreo modalitate de a slăbi în afară de intervenția chirurgicală drastică la care se ajunge în alopatie şi care constă în eliminarea unei părți din intestinul subțire? Dacă sunteți într-o astfel de situație şi mergeți la un homeopat, acesta vă poate întreba „Vă simțiți mâinile lipsite de vlagă?", examinându-vă, apoi, mâinile. Doctorul vă poate,

de asemenea, întreba dacă „sunteți fricos din fire”. Dacă aveți toate aceste trei simptome, există o speranță pentru dumneavoastră. Doctorul vă va prescrie Calcarea Carb. Şi iată! Fără schimbări majore în regimul alimentar şi fără un program drastic de exerciții fizice, puteți începe să pierdeți în greutate (Ballentine 1999).

Substanța medicinală de bază din Calcarea Carb este calcarul, acelaşi calcar precum roca sedimentară din care este alcătuită o bună parte din învelişul Pământului. După cum, fără îndoială, ştiți, rocile sedimentare şi viața pe Pământ au un trecut comun, există o legătură între aceste roci şi energia vitală. Şi probabil că cele trei simptome menționate mai sus corespund unui dezechilibru la nivelul energiei vitale ce poate fi corectat cu ajutorul energiei vitale ce provine din Calcarea Carb! O dată ce corpul vital, câmpurile morfogenetice, au fost „corectate”, organele corpului fizic, reprezentările câmpurilor morfogenetice, vor fi, de asemenea, vindecate fără efort şi vor funcționa normal, fără să mai dea naştere poftelor care fac imposibil orice regim alimentar pentru aceste persoane obeze.

Totuşi, observați că un pacient Calcarea Carb se poate asemăna cu o persoană kapha, însă există diferențe semnificative între aceştia. Conform Ayurveda, o persoană cu un prakriti de tip kapha va avea, în general, o constituție robustă, însă acea persoană va fi echilibrată şi va avea o fire veselă, nu temătoare. De aceea, un prakriti de tip kapha, atâta timp cât este prakriti, homeostază naturală, este bun. Putem vorbi de o afecțiune, de o boală ce trebuie tratată, doar în cazul în care apare un dezechilibru care afectează prakriti. Închistarea (a te închide precum o scoică) şi teama indică o deviere de la nivelul natural al prakriti de tip kapha, situație în care homeopatia reprezintă un remediu oportun.

În homeopatic aspectul individual este important, la fel ca şi toate simptomele. Am înțeles de la început că boala poate avea cauze subtile, ce nu pot fi descoperite cu ajutorul instrumentelor fizice, de aceea simptomele sunt singurele indicii referitoare la aceasta.

Medicii alopați ai secolului al nouăsprezecelea credeau, la fel ca şi doctorii convenționali de astăzi, că:

1. Bolile sunt evenimente ce au cauze determinabile.
2. Clasificarea bolilor trebuie făcută în funcție de cauzele pe care acestea le au.
3. Simptomele indică aceste cauze. Astfel, acele simptome direct legate de cauze sunt mai importante pentru prescrierea tratamentului decât cele a căror legătură cu cauzele este mai îndepărată.

Acestor aspecte, Hahnemann le-a opus argumentele sale homeopate:

1. Boala este epuizarea forțelor vitale.
2. Cauza internă a acestei epuizări nu poate fi cunoscută.
3. Bolile nu pot fi clasificate în funcție de cauzele lor interne.
4. Bolile pot fi cunoscute doar în funcție de simptomele pe care le au; astfel, toate simptomele sunt la fel de importante.

Atunci când homeopatia va forma un tot împreună cu Ayurveda şi medicina chineză, iar corpul vital va fi mai bine înțeles, cred că vom putea face o clasificare a bolilor corpului vital, în funcție de cauzele „interne” existente la nivelul corpului vital. Sigur că, din pricina dinamicii cuantice a corpului vital, diagnosticul va presupune întotdeauna un grad însemnat de intuiție. Dezvoltarea unor astfel de abilități intuitive de diagnosticare este, de fapt, marea provocare a medicinei corpului vital.

Însă până atunci, este bună strategia pe care o propune homeopatia şi care constă în studierea atentă a tuturor simptomelor, nu doar a celor evidente, care provoacă suferință. Această strategie ajută la identificarea amprentei energetice a acelei substanțe medicinale care va rezona cel mai bine cu amprenta energetică aflată în dezechilibru a fiecărui pacient.

Ideea de bază aici este aceea că trecutul specific al condiționării noastre (legat, probabil, de reîncarnări succesive) este cel care individualizează corpul vital. Atunci când mişcările energiei vitale nu sunt corespunzătoare, determinând apariția bolii la nivel fizic, există, cu siguranță, o amprentă individuală a dezechilibrului energetic.

Vă voi relata propria mea experiență legată de tipurile de întrebări personale pe care medicii homeopați le adresează uneori, pentru a stabili un diagnostic. Îmi dădea mari dureri de cap o anumită afecțiune (nu-mi mai amintesc natura acesteia după atâția ani). În timpul întrevederii mele cu un homeopat, una din întrebările pe care mi le amintesc a fost „Atunci când mergi, ți se lovesc frecvent labele picioarelor una de cealaltă, deşi neintenționat?” Şi într-adevăr, aşa se întâmpla, cu toate că nu aş fi făcut niciodată legătura dintre acea simptomă şi boala mea. Oricum, medicul priceput mi-a prescris un medicament eficient.

Legea vindecării stabilită de Hering

Medicina este o ştiință dificilă, deoarece în acest domeniu, spre deosebire de cel al fizicii şi al chimiei, relația cauză-efect pare a fi mai subtilă. De exemplu, atunci când într-un anumit mediu există viruşi care produc

gripă, unii oameni se îmbolnăvesc, însă alții nu. Același lucru este valabil și în cazul infecțiilor cauzate de anumite bacterii. Unii contractează boala cu ușurință, alții nu.

În general, alopații pun acest tip de deosebire de la o persoană la alta pe seama imunității persoanei respective, idee ce bineînțeles că nu poate fi cuantificată, nici măcar verificată. Homeopații, începând cu Hahnemann și apoi îndeosebi cu Constantine Hering, denumit uneori părintele homeopatiei americane, adoptă o altă direcție. Pentru homeopați, originea bolilor se află în corpul vital.

Ceea ce noi numim imunitate nu este decât o măsură a echilibrului cu care funcționează energiile vitale. Dacă acest echilibru este perturbat, vor apărea simptome ale dezechilibrului care premerg simptomelor mai pronunțate ce apar în momentul în care boala este evidentă.

În alopatie sunt tratate doar aceste din urmă simptome ce se manifestă la nivelul corpului fizic. După aceea, simptomele inițiale, insistă homeopații, se retrag în „plan secundar", dându-ne falsa senzație de bine. Așadar, homeopații clasici nu recomandă suprapunerea tratamentelor alopat și homeopat. Aplicând tratamentul homeopat, simptomele mai pronunțate vor fi, de asemenea, eliminate, deși ceva mai lent. Însă apoi avantajele homeopatiei, spre deosebire de alopatie, devin evidente: după ce simptomele pronunțate dispar, vor începe să dispară și simptomele inițiale. Simptomele dispar în ordinea inversă apariției. Aceasta este legea vindecării stabilită de Hering.

Este această lege justificată? Hering a definit și motivul pentru care legea este justificată și care rămâne esențial corect, chiar și pentru noul model de știință în interiorul conștiinței: vindecarea cu tratament homeopat începe cu partea cea mai „profundă" a organismului și continuă cu părțile mai superficiale. Cuvântul „profund" se referă la corpul vital, iar cuvântul „superficial" la corpul fizic. Deoarece părțile superficiale - reprezentările - se vindecă mai repede decât dezechilibrele vitale, simptomele superficiale dispar înaintea celor profunde.

Există vreo bază care să susțină afirmația că tratamentul alopat poate dăuna pacientului? Rămân, într-adevăr, ascunse simptomele mai profunde atunci când aplicăm un tratament alopat pentru a elimina simptomele superficiale? Răspunsul la ambele întrebări este da. Un tratament alopat poate elimina simptomele fizice, superficiale, dar numai în detrimentul corpului fizic, afectând inclusiv rolul acestuia de realizare a reprezentărilor. Astfel corpul fizic nu va putea face reprezentări adecvate ale dezechilibrelor prelungite ale corpului vital, ceea ce va duce la o discrepanță cronică între „planurile" vitale și reprezentările lor la nivelul corpului fizic. Această discrepanță este ceea ce noi percepem ca durere, element ce însoțește obligatoriu bolile cronice (vezi și capitolul 14).

Homeopatia clasică versus homeopatia modernă

Voi încheia acest capitol vorbind pe scurt despre homeopatia „modernă" - un produs al școlii franceze. Atunci când homeopatia a fost oficial cooptată în Franța, homeopații recunoscători (asemenea medicilor ayurvedici moderni) au făcut numeroase concesii de ordin principial, cea mai mare fiind aceea de a elimina din vocabular noțiunea de „forță vitală". De asemenea, nu era considerată greșită utilizarea simultană a tratamentelor alopat și homeopat. În plus, ideea prescrierii unui medicament homeopat pentru fiecare individ în parte a fost abandonată, fiind înlocuită cu o combinație de câteva remedii. Aceste schimbări au redus diferențele dintre homeopatie și alopatie, slăbind, astfel, și rezistența practicienilor alopați.

Sper că, având o știință adecvată a homeopatiei, la al cărei început sunteți acum martori, interesul pentru versiunea apologetică modernă a homeopatiei va dispărea. Homeopatia este medicina corpului vital; altceva nu poate fi și nici nu ar avea sens. Acest lucru trebuie înțeles clar de către toți. Însă, datorită recunoașterii în cadrul științei a importanței corpului vital, în special în metafizica medicinei, homeopatia își poate redobândi gloria anterioară. Alopatia este, fără îndoială, vătămătoare; acest fapt este valabil chiar și în cazul tratamentelor simple, care-i dovedesc eficacitatea, ca, de pildă, tratamentul cu antibiotice, pentru o infecție produsă de o bacterie. Dacă am putea evita remediile abuzive ale alopatiei, iar acest fapt este posibil în toate situațiile în care viața nu este pusă în pericol, și am îmbrățișa remediile mai blânde, dar fundamentale ale homeopatiei, practicile de vindecare ar avea de câștigat.

Un personaj care întruchipează un medic într-una din piesele lui Moliere spune „Este mai bine să mori după reguli, decât să te vindeci împotriva regulilor." Sper că am dat suficientă plauzibilitate unui model științific de homeopatie, pentru a dovedi că homeopatia nu este „împotriva regulilor". Adepții alopatiei ar putea sta liniștiți acum. Desigur, avem nevoie de metode mai eficiente decât cele pe care le avem în prezent, pentru a stabili cauza exactă și tratamentul potrivit și mai sunt multe de făcut pentru a perfecta homeopatia, însă dacă esențialul este înțeles, așa cum pare a fi, suntem, oare, departe de detalii?

Concluzii

Am ajuns la următoarele concluzii legate de homeopatie; sper că sunteți de acord cu mine.

• Homeopatia este medicină a corpului vital. Dacă nu acceptați existența corpului vital, homeopatia şi principiul său „mai puțin înseamnă mai mult" nu vor reuşi decât să vă zăpăcească. Dacă acceptați corpul vital, nu numai că veți înțelege de ce mai puțin înseamnă mai mult, dar veți şi rămâne uimit de cât de pertinentă este homeopatia ca sistem de medicină.

• Să nu aveți nici un dubiu, homeopatia este medicină cuantică. Principiul cuantic al corelației nonlocale este esențial pentru a înțelege cum sunt preparate şi administrate medicamentele homeopate.

• Homeopatia, ca şi Ayurveda şi medicina tradițională chineză, este medicină individualizată, cu o singură diferență semnificativă legată de principiile operaționale. Spre deosebire de Ayurveda şi medicina chineză, homeopatia, fidelă întemeietorului ei Hahnemann, a ales să rămână strict empirică, fără a se abate de la ideea că bolile nu pot fi clasificate în funcție de cauzele interne şi pot fi cunoscute doar prin intermediul simptomelor.

• Unii gânditori (vezi, de exemplu, Coulter 1973) consideră că această aderență strictă la empirism este o virtute şi că homeopatia este cea mai ştiințifică dintre toate sistemele medicale, deoarece este strict empirică.

• Dar, după cum Einstein i-a spus lui Heisenberg, ceea ce noi vedem depinde de teoriile pe care le utilizăm pentru a ne interpreta observațiile. Empirismul strict este un miraj şi trebuie să dezvolți o teorie pentru a face ştiință. Consider că, pe măsură ce căpătăm experiență în legătură cu corpul vital, vom începe să înțelegem problema individualității mai bine decât reuşim în prezent în Ayurveda şi în medicina tradițională chineză. Unele dintre succesele spectaculoase ale homeopatiei în identificarea unor remedii individuale, pe baza a ceea ce acum numim simptome „neobişnuite", vor fi atunci justificate şi din punct de vedere teoretic.

PARTEA A TREIA

Medicina minte-corp

13. Minte cuantică, înțeles şi medicină

Medicina minte-corp nu-şi poate găsi o justificare până când nu înțelegem faptul că aceasta nu este o consecință a principiului minte mai presus de trup, ci o consecință a principiului conştiința mai presus de trup. Atât trupul, cât şi mintea, sunt posibilități cuantice ale conştiinței.

Atunci când undele de posibilitate sunt colapsate, conştiința se foloseşte de minte pentru a da un înțeles unora dintre realitățile fizice colapsate. O parte din aceste realități (creierul) realizează şi o reprezentare a înțelesului mental. Dacă înțelesul pe care mintea îl dă unui stimul - care în alte condiții ar fi neutru din punctul de vedere al înțelesului - este discordant, lipsindu-vă de starea de bine, aveți grijă. Poate apărea boala. Dar şi conştiința are capacitatea de a schimba înțelesul mental, ceea ce înseamnă că vindecarea este, de asemenea, inclusă în sfera de acțiune a conştiinței. Aceasta este vindecarea minte-corp.

Am prezentat pe scurt aspectele ce vor fi abordate în restul cărții. Detaliile sunt extrem de fascinante. Să ne gândim, de exemplu, la natura cuantică a minții. Există vreo dovadă că mintea este un corp cuantic? Există. Pentru dovezi, luați în considerare modurile de mişcare ale minții - gândurile.

Fizicianul David Bohm, care a scris una dintre primele cărți despre mecanica cuantică în perioada de după al doilea Război Mondial, a avut nevoie doar de un exemplu al principiului cuantic al incertitudinii. Amin-tiți-vă că principiul incertitudinii poate fi formulat astfel: în cazul unui obiect material cuantic, putem măsura simultan, cu maximă acuratețe, fie poziția, fie momentul mecanic, dar nu ambele. Exemplul la care s-a gândit Bohm poate fi folosit şi ca un principiu al incertitudinii pentru mişcarea gândului: în ceea ce priveşte gândul, putem determina fie conținutul (caracteristica), fie direcția gândului (asocierea). Focalizarea asupra unuia dintre aceste aspecte afectează irevocabil măsurarea celuilalt. Încercați şi veți vedea.

Dacă ne concentrăm asupra conținutului (ca atunci când repetăm acelaşi lucru în minte, ca pe o mantra), pierdem direcția spre care era îndreptat gândul. Dacă asociem liber, mai târziu nu ne vom putea aminti conținutul gândului. În mod clar, psihiatrii ar trebui să aibă cunoştințe despre principiul incertitudinii aplicat gândurilor.

Aşadar, în cazul gândurilor, conținutul şi asocierea sunt variabile complementare ce satisfac un principiu al incertitudinii. Acest fapt indică o dinamică cuantică legată de originea gândului.

De ce este perceput universul fizic ca fiind exterior, iar universul mental ca fiind interior? Nu există o diferență mai semnificativă decât aceasta între minte şi fizic. Putem acum înțelege această diferență pe baza naturii cuantice a minții. Argumentul este acelaşi pe care l-am prezentat şi în cazul corpului vital (vezi capitolul 8). Să recapitulăm.

Elementul crucial, în acest punct, este să recunoaştem, precum Decartes, faptul că corpul fizic este res extensa, corp cu extensiune şi de aceea, supus împărțirii. Cu alte cuvinte, universul fizic se caracterizează prin împărțirea în micro şi macro, acesta din urmă fiind format din mai multe micro.

În universul fizic, nu avem acces direct şi conştient la micro. Vedem micro doar cu ajutorul macro, al instrumentelor de măsurat de care ne folosim. Există, însă, o răsplată. O dată relizată măsurarea şi aleasă o anumită valoare a indicatorului instrumentului de măsurat, dintr-un număr infinit de posibilități macro, indicatorul nu-şi schimbă poziția, favorizând incertitudinea cuantică. Undele sale de posibilitate sunt foarte lente, aproape de punctul certitudinii, o certitudine ce poate fi împărtăşită de mulți observatori. În consecință, obiectele fizice sunt percepute ca parte a unei realități comune, o realitate externă conştientizată.

Însă mintea, res cogitans, este lipsită de extensiune, este o singură entitate. Este asemenea mediului infinit al fizicianului, în care pot exista unde, iar gândurile sunt astfel de unde. Totuşi, în universul mental nu există nici o distincție micro/macro. Astfel, gândurile sunt percepute nemijlocit, fără ajutorul vreunui instrument, însă pentru aceasta plătim un preț. În primul rând, faptul că o persoană percepe un obiect al gândului afectează obiectul gândului, în virtutea principiului incertitudinii, astfel încât este imposibil (în mod firesc) ca o altă persoană să perceapă în acelaşi fel acelaşi obiect al gândului. Gândurile sunt personale, de aceea sunt percepute în conştiință ca fiind interioare.

În al doilea rând, lipsa distincției micro/macro în planul gândurilor face imposibilă crearea unor instrumente de măsurare cuantică în interiorul unei „ierarhii încâlcite". Aşadar, mintea poate exista independent de creier, însă mişcările acesteia pot fi înregistrate şi percepute în conştiință doar atunci când sunt corelate cu un creier fizic.

O altă dovadă a naturii cuantice a gândurilor o reprezintă telepatia, în care două gânduri (aproape) identice sunt simultan colapsate în doi subiecți corelați, aflați în locuri diferite, între care nu există nici o legătură spațială. Au devenit cunoscute şi experimentele legate de vederea de la distanță, în care, de exemplu, un spiritist priveşte o statuie într-o piață dintr-un oraş, iar un alt spiritist, aflat într-o încăpere şi corelat cu cel dintâi, desenează o imagine a statuii.

O dovadă însemnată a naturii cuantice a gândului este discontinuitatea, evidentă în fenomenul creativității. Deoarece creativitatea este un aspect important al vindecării, vom vorbi despre aceasta mai detaliat.

Creativitatea cuantică

Ce este creativitatea? Dacă vă gândiți cu atenție la această întrebare, înțelegeți creativitatea ca fiind descoperirea a ceva care deține o valoare nouă. Apare însă o problemă: cum definim noțiunea de „nou"? Noul în creativitate se referă fie la un înțeles nou într-un context nou, fie la un înțeles nou într-un context vechi sau o combinație de contexte. Observați diferența dintre context şi înțeles: contextul redă înțelesul cuvintelor în propoziții de genul „Eşti orb dacă nu vezi că înțelesul se află în afara materiei." sau „Helen Keller era oarbă şi nu putea vedea."

Creativitatea presupune conştiință, altfel cine ar percepe noul înțeles sau valoare a produsului creației (Goswami 1996)?

Poate materia să proceseze înțelesul? Priviți Guernica de Picasso sau orice altă pictură. Din punct de vedere material, tot ce vedeți este pânză, vopsea, molecule şi alte asemenea - nici un înțeles nicăieri. Atribuiți un înțeles picturii cu mintea, după cum le-a demonstrat cu multă plăcere biologul Roger Sperry (1983) fizicaliştilor.

Puteți înțelege acest lucru dacă faceți o analogie cu calculatorul. Experții în calculatoare identifică creierul cu ceea ce poartă denumirea de hardware a unui calculator, iar mintea cu ceea ce se numeşte software. Nu este nevoie să propunem existența separată a minții, din moment ce, în ceea ce priveşte calculatorul, partea numită software poate fi inclusă în hardware - atunci hardware este software. Această abordare „hardware este software, creierul este mintea" deține, însă, o greşeală esențială.

După cum am arătat într-un capitol precedent, calculatoarele sunt maşini de procesat simboluri, nimic mai mult decât simboluri care acționează asupra simbolurilor. Conținutul semantic al simbolurilor, înțelesul

operațiilor software, se află în mintea programatorului. Vă puteți întreba, de ce nu păstrăm anumite simboluri care să ne redea înțelesul simbolurilor? Dar atunci am avea nevoie de alte simboluri care să ne redea înțelesul simbolurilor care redau înțelesul şi tot aşa, ad infinitum. Iată consecința teoremei descoperite de marele matematician Kurt Goedel: orice sistem matematic suficient de bine pus la punct este incomplet dacă pretinde că este pertinent din punct de vedere logic (Banerji 1994).

Aşadar, procesarea înțelesului presupune existența minții, pe lângă materie, care reprezintă doar înțelesul mental. Mâinile unui sculptor prelucrează gipsul adus din Paris, însă imaginea mentală a ceea ce vrea să sculpteze este cea care-i ghidează acțiunea.

Cînd putem spune că încercarea noastră de a sculpta, de a picta, de a compune o partitură, de a realiza un studiu ştiințific este creativă? În mod obişnuit, gândurile respectă un model condiționat, model ce decurge pas-cu-pas din contextele pe care le cunoaştem, generând, astfel, modalități similare de gândire şi calcul. Însă un model de gândire pas-cu-pas nu duce la un act creativ, la descoperirea unui înțeles nou într-un context nou.

Lui Arhimede i s-a cerut să verifice dacă o coroană de aur era făcută din aur adevărat. A putut măsura masa coroanei; dacă ar fi putut măsura şi volumul, atunci raportul dintre masă şi volum ar fi indicat o valoare numită densitate, valoare unică în cazul aurului. Arhimede cunoştea toate aceste lucruri. Problema creativă pentru Arhimede era că nimeni în acele timpuri nu ştia cum să calculeze cu exactitate volumul unui solid asimetric, fără a-l deforma. Se spune că, într-o zi, în timp ce făcea baie, Arhimede a intrat în cada plină cu apă, iar apa s-a revărsat. Astfel i-a venit lui Arhimede ideea că volumul coroanei poate fi determinat prin scufundarea acesteia în apă şi măsurarea volumului apei care se revarsă. Arhimede a fost atât de încântat de descoperirea făcută, încât se spune că a ieşit gol pe străzile Siracuzei, strigând „Evrika, evrika!" - „Am descoperit, am descoperit!"

Aceasta a însemnat descoperirea unui nou context, în care poate fi analizat echilibrul corpurilor într-un fluid care le menține la suprafață. Descoperirea a fost bruscă, a fost, practic un salt cuantic discontinuu în gândirea lui Arhimede. În descoperirile de genul celei făcute de Arhimede nu există etape intermediare: cu câteva clipe în urmă, gândul respectiv era de neconceput; acum este.

Dificultatea descoperirilor rezidă în faptul că saltul către un context nou presupune de multe ori un salt către un model de gândire cu totul nou. Un singur gând nou nu este de ajuns. Trebuie să vedem o nouă configurație a înțelesului, precum şi contextul nou care să justifice aceasta. Astfel, procesarea realizată la nivelul inconştientului - procesarea fără colaps şi, în consecință, fără conştientizarea distincției subiect-obiect - este importantă.

Doar procesarea inconştientă - procesare neînsoțită de colapsul fiecărui nou gând în conştiință - poate genera proliferarea posibilităților de gândire contextuală nouă. (Oricum, un singur gând, izolat, nu ar avea sens). Doar atunci când un întreg model de gândire nouă în cadrul unui context supramental nou se apropie de posibilitate, vom putea recunoaşte modelul respectiv şi face saltul cuantic cu mintea. Simultan, prin colaps, apare o stare la nivelul creierului, ce realizează o hartă a noului context mental, o reprezentare.

Ca să vă dau un exemplu de creativitate, vă voi spune cum se produc în evoluția biologică salturile cuantice menționate anterior. Ideea este simplă: variațiile (mutațiile) genetice sunt procese cuantice (Elsasser 1981, 1982). Nu sunt evenimente concrete, ci produc suprapuneri de posibilități, adică de unde de posibilitate. Dacă conştiința ar produce colapsul undei de posibilitate a fiecărei mutații cuantice în actualitate, variația obținută ar fi aproape cu siguranță respinsă, deoarece mutațiile individuale rareori se dovedesc a fi benefice. În schimb, conştiința aşteaptă până ce se acumulează multe posibilități şi se formează o configurație pe care conştiința o recunoaşte.

Când o recunoaşte? Atunci când ea rezonează cu ideile codificate în „planurile" vitale pe care Rupert Sheldrake (1981) le numeşte câmpuri morfogenetice.

O dată realizată reprezentarea unui gând la nivelul creierului, activarea ulterioară a acestuia duce întotdeauna la gândul corelat. Astfel se dezvoltă repertoriul nostru însuşit de contexte, care ne defineşte ego-ul.

Descoperirea unui înțeles nou într-un context nou poartă denumirea de creativitate fundamentală, deoarece asta înseamnă, de fapt, creativitate. Totuşi, putem vorbi şi de o „copie" slabă a creativității, în ceea ce poartă denumirea de creativitate situațională sau invenție. Creativitatea situațională este invenția unui înțeles nou într-un context vechi sau o combinație de contexte vechi. Acest tip de creativitate este foarte util atunci când ne confruntăm cu o situație în care avem de soluționat o problemă. în evoluția biologică, atunci când o specie se confruntă cu schimbări de mediu, cum face față? Adaptându-se - dezvoltând trăsături noi folosindu-se de sursa de contexte însuşite anterior, rezervorul de gene. Puteți recunoaşte aici teoria lui Darwin. Teoria lui Darwin nu este o teorie a evoluției, ci o teorie a adaptării.

În cazul creativității situaționale, este nevoie de conştiință (altfel cine ar vedea înțelesul nou?), dar nu neapărat şi de salturi cuantice discontinue.

În ambele tipuri de creativitate, imaginația este importantă, deoarece şi în imaginație încercăm să ieşim din limitele contextuale de gândire cunoscute. Imaginația înseamnă gânduri noi şi prin imaginație sunt realizate reprezentările acestora la nivelul creierului. Nu este creativitate fundamentală, deoarece nu presupune discontinuitate, dar este un pas către creativitate.

Înțeles şi medicină

Am citit o istorisire despre un tânăr aflat într-o dispută permanentă cu prietena lui pe teme de sexism. Într-o zi, în timp ce se certau, în culmea enervării, tânăra l-a numit porc. Acesta a plecat furios şi, în timp ce conducea pe un drum străjuit, de o parte şi de alta, de pajişti, a trecut pe lângă el o altă maşină, la volanul căreia se afla o femeie. Chiar în clipa când a trecut pe lângă el, fără să-şi poată explica, tânărul a auzit-o pe femeie pronunțând cuvântul „porc". Bărbatul s-a simțit ofensat, s-a enervat şi a intrat cu maşina într-un tufiş aflat pe marginea drumului, ca să descopere că acolo se afla un porc ce se odihnea în liniște. În mod evident, cearta cu prietena lui i-a oferit tânărului un context pentru a atribui un înțeles cuvântului „porc", pe care nu l-a putut suporta.

Nimic din lumea fizică nu are vreun înțeles intrisec; nimic din ceea ce vedem, auzim, atingem, gustăm sau mirosim nu are înțeles intrisec. Un om de pe stradă pronunță nevinovat cuvântul „porc" atunci când vede acest animal, iar un altul interpretează sensul cuvântului ca fiind „porc misogin", se simte revoltat şi provoacă un accident.

Pe lângă cel fizic, există şi universul vital al sentimentelor. Sunt sentimentele - mişcarea energiei vitale - însoțite de înțeles intrisec? Nu. Cine atribuie înțeles sentimentelor noastre? Mintea. Doar mintea ne ajută să procesăm înțelesul. Acesta este rolul minții.

Încerci să-ți calmezi prietenul, care este irascibil - există un dezechilibru energetic la nivelul celei de-a treia chakre a acestuia. Observi, deodată, că a reuşit să te facă şi pe tine irascibilă. Ce s-a întâmplat? S-a produs un schimb de energie vitală între chakra ombilicului său şi a ta, un transfer nonlocal, bineînțeles. Mintea ta a interpretat în mod automat acest dezechilibru ca fiind irascibilitate, astfel încât şi tu devii irascibilă.

Are mintea vreun rol în medicină? Sigur că are. Modul în care interacționăm cu şi interpretăm universurile fizic şi vital din jurul nostru depinde de înțelesul mental pe care îl atribuim stimulilor cu care interacționăm. Iar înțelesul poate avea consecințe dezastruoase asupra sănătății noastre.

Idee: există în Biblie o istorisire foarte cunoscută. Pe vremea când Petru şi restul Apostolilor propovăduiau Evanghelia şi întemeiau Biserica Creştină, foarte mulți oameni îşi vindeau casa şi donau câştigurile pentru această cauză dreaptă. Vai! Doi dintre aceştia, Anania şi soția sa Safira, au păstrat pentru ei o parte din acest câştig. Atunci când Petru a aflat acest lucru, l-a certat pe Anania astfel: „Cum de-ai pus în inima ta lucrul acesta? Nu oamenilor ai mințit, ci lui Dumnezeu." Se spune că, la auzul acestor vorbe, Anania a murit. Soția sa a avut aceeaşi soartă atunci când Petru i s-a adresat.

Idee: acesta este un caz real publicat într-un jurnal medical. John a fost supus unei mastectomii, pentru a i se îndepărta nişte abcese urât mirositoare localizate la nivelul mamelonului drept, din pricina cărora nu putuse munci deloc pentru ceva vreme. Deşi operația a fost un succes, iar John nu suferea de nici o boală de inimă, acesta a suferit un atac de cord după operație. A supraviețuit şi s-a întors acasă. însă, după spusele soției sale, bărbatul era atât de răvăşit, încât tot nu şi-a putut relua munca.

Lucrurile s-au înrăutățit atunci când de Halloween, urătorii i-au distrus cutia poştală şi un umbrar pe care el îl construise. După spusele soției sale, când a descoperit aceste pagube, John a căzut în depresie. S-a uitat îndelung şi neputincios la umbrarul său preferat, a spus că nu se simte bine şi s-a întors să intre în casă. Nu a mers nici 20 de metri, când s-a prăbuşit. După alte cinci minute era mort.

Cauza morții a fost fibrilație ventriculară, însă, conform cercetătorilor care au studiat cazul lui John, fibrilația ventriculară a fost declanşată de sentimentul de neputință şi disperare al bărbatului, ce se acumulase de ceva timp. Este acel sentiment ce apare atunci când nu putem atribui nici un înțeles vieții noastre. „A nu avea nici un înțeles înseamnă a muri." este subtitlul capitolului în care medicul Larry Dossey (1991) relatează această întâmplare. Carl Jung a spus că lipsa înțelesurilor este acelaşi lucru cu boala. Ce înțeles atribuim, chiar şi ce înțeles nu atribuim evenimentelor din viața noastră ne influențează sănătatea.

Importanța înțelesului pentru sănătate şi boală reiese şi din maniera în care abordăm boala. Variază destul de puțin de la o persoană la alta, nu? Când eram tânăr şi mă aflam sub stresul permanent legat de construirea unei cariere în fizică, ori de câte ori contractam o răceală sau o gripă, mă simțeam un pic deprimat din pricina faptului că eram nevoit să-mi neglijez munca. Sunt sigur că acest sentiment a influențat însănătoşirea mea.

Aveam un prieten care era relaxat în privința unei răceli sau gripe şi „se bucura” de vacanța pe care acestea i-o pricinuiau.

Dossey (1991) vorbeşte în acelaşi mod despre experiența sa din Vietnam. Pentru unii, boala reprezenta o povară şi un motiv de depresie, însă pentru mulți dintre camarazii săi, care doreau să plece din Vietnam, o boală severă era binevenită, deoarece le oferea prilejul de a se întoarce acasă.

În mod similar, Henry Beecher, care s-a ocupat cu cercetarea fenomenului durerii, a constatat că, în timpul celui de-al Doilea Război Mondial, soldații grav răniți aveau deseori nevoie de un mic ajutor (precum morfina) pentru a face față durerii. Motivul este acelaşi ca în cazul celor din Vietnam. Soldații s-au simțit atât de uşurați că nu sunt nevoiți să facă față ororilor războiului; pentru ei, rana însemna eliberarea din război.

Cum este corpul nostru fizic influențat în mod concret de către minte şi înțeles? Cercetările demonstrează că acest lucru se produce prin intermediul sistemului nervos autonom, acea parte a sistemului nostru nervos care este involuntară. Cum influențează mintea şi înțelesul sentimentele noastre, proces pe care eu îl numesc mentalizare? Acest lucru se petrece prin intermediul sistemului nervos autonom şi al conexiunilor psihoneuroimunologice recent descoperite. Capitolul următor abordează această problemă.

14. Mintea ca „distrugător”

Când am susținut examenul de master în Calcutta, India, nu mă simțeam deloc pregătit; am devenit foarte neliniştit. Cu cât mă pregăteam mai mult, cu cât studiam mai mult, cu atât mai neliniştit deveneam. Apoi, cu o zi înaintea examenului, am început să am palpitații la inimă care nu se mai opreau. În cele din urmă, cu acordul familiei, a trebuit să renunț la a susține examenul. După aproximativ două ore de la luarea acestei decizii, palpitațiile au încetat în mod miraculos.

Aceasta a fost prima mea experiență legată de efectul minții asupra corpului, efecte catalogate uneori „mintea ca distrugător”. Există numeroase astfel de efecte. De exemplu, mulți oameni spun că, atunci când se simt cu moralul la pământ sau deprimați, sunt mai predispuşi la răceală sau o altă afecțiune; putem trage concluzia că acest lucru se întâmplă deoarece depresia face ca sistemul imunitar al acestor persoane să fie vulnerabil.

Nu numai că mintea are efecte periculoase asupra sănătății, dar mintea altei persoane vă poate ucide dacă propriile dumneavoatsră convingeri permit acest lucru. Cercetările au demonstrat că pe acest fapt se bazează practicile voodoo (Dossey 1991).

Există, din fericire, şi efecte minte-corp denumite „mintea ca vindecător” (discutate în capitolele care vor urma), aşa încât putem vorbi şi de o „recompensă” din partea minții. Însă ambele fenomene, „mintea ca distrugător” şi „mintea ca vindecător” indică foarte bine acțiunea minții asupra corpului; sunt recente în medicina Occidentală (Pelletier 1992) şi încă privite cu suspiciune de către medicii occidentali convenționali.

Care este motivul pentru care lumea medicală occidentală nu se grăbeşte să accepte şi să înțeleagă îmbolnăvirea sau vindecarea minte-corp? Motivul poate fi redat cu un singur cuvânt: dualism. Pentru un medic din Occident, medicina minte-corp este asociată cu imaginea unei minți duale, separate de trup (adică un suflet separat de trup) care acționează asupra trupului. Acest argument nu poate fi acceptat, deoarece în alte domenii ale ştiinței (fizică şi biologie), dualismul a fost eradicat, în favoarea unui monism bazat pe materie - totul este materie (inlusiv cele aflate în relație cu materia, energia şi câmpurile de forță).

Astfel, mintea este considerată o parte a trupului - în special creierul, în această accepțiune, ideea că mintea acționează cauzal asupra trupului este circulară - trupul acționează asupra trupului fără o cauză! îmbolnăvirea (sau vindecarea) minte-corp nu poate fi acceptată din pricina acestei circularități şi scindări a logicii.

Pentru a mia oară, în accepțiunea metafizică, în care ştiința există în interiorul conştiinței, mintea poate exista separată de trup, fără a fi vorba de dualism. Nu cu mult timp în urmă, la întrebarea „Ce este mintea?”, un om de ştiință ar fi răspuns „Nu mă interesează.” Iar la întrebarea „Ce este materia?”, omul de ştiință ar fi răspuns „Alung-o din minte”, amintindu-vă de caracterul circular al modului de abordare a acestor probleme. Dar nimic mai mult.

Atât mintea, cât şi materia sunt posibilități cuantice din care conştiința poate alege. „Ce este mintea?” Omul de ştiință de astăzi răspunde „Mintea constă în acele posibilități ale conştiinței care, atunci când sunt colapsate, vă oferă un înțeles şi experiența gândirii.” Iar la întrebarea „Ce este materia?”, acelaşi om de ştiință răspunde „Materia constă, de asemenea, în acele posibilități cuantice ale conştiinței care, atunci când sunt colapsate, vă oferă senzațiile fizice ale văzului, pipăitului, auzului, mirosului şi gustului.” Conştiința este, în

mod evident, mijlocitorul interacțiunii dintre minte şi trup, caz în care putem vorbi de îmbolnăvire şi vindecare minte-corp.

Există în prezent destule cărți bune despre medicina minte-corp (vezi, de pildă, Pelletier 1992; Goleman şi Gurin 1993), însă cele mai multe dintre acestea nu expun o viziune clară. Există o tendință în aceste cărți de a „se învârti" în jurul ideii existenței unei conştiințe potente din punct de vedere cauzal şi a unei minți separate şi independente de creier. Sper că paralelismul psihofizic pe care l-am expus aici corectează această problemă.

Cum poate fi mintea „distrugător"

Haideți să fim mai sistematici şi să discutăm în detaliu dovezile solide ce susțin ideea că mintea poate fi cauza îmbolnăvirii. Însă înainte de toate, ce vrem să spunem prin faptul că mintea cauzează îmbolnăvirea?

În termeni cuantici, mintea ajută conştiința să proceseze înțelesul. Astfel, boala se poate datora unor reprezentări necorespunzătoare în corpul fizic (modelul alopat). În modelul de medicină minte-corp, boala se poate datora şi procesării eronate la nivel mental, ce imprimă un înțeles eronat evenimentelor fizice şi mentalizează sentimentele - dă un înțeles sentimentelor neutre din punctul de vedere al înțelesului.

O mare parte a informațiilor referitoare la boala minte-corp (boală psihosomatică) susțin legătura acesteia cu stresul. În primul rând, trebuie să definim câțiva termeni. Un factor cauzator de stres este un agent extern, cum ar fi moartea unui membru al familiei, o problemă de matematică sau un examen, o slujbă plicticoasă, şi aşa mai departe. Stresul este modul în care o persoană reacționează la un factor de stres, adică înțelesul mental pe care persoana respectivă îl atribuie factorului de stres şi felul în care mentalizează sentimentul asociat reacției la factorul de stres.

Sigur că, într-o anumită cultură, înțelesurile devin întrucâtva fixe, ceea ce înseamnă că stresul asociat multor factori comuni de stres generează o reacție similară în cazul mai multor persoane, astfel încât putem vorbi despre o reacție medie. Un studiu important realizat de Richard Rahe (1975) măsoară un astfel de stres mediu în „unități de schimbări de viață" (usv) - gradul de schimbări în viața de zi cu zi pe care un factor de stres le presupune. De exemplu, conform studiului lui Rahe, o afecțiune minoră are un nivel de stres de 25 usv, în timp ce moartea partenerului de viață înregistrează 105 usv.

Stresul poate fi cauza unui atac de cord. Astfel, chiar şi stresul aparent uşor, precum cel provocat de un examen, poate ucide o persoană. Lunea mor mai multe persoane din pricina unui atac de cord decât în oricare altă zi. Acest fapt a primit denumirea de „sindromul lunea neagră". Explicația? Luni este ziua în care revenim din weekend-ul în care ne-am relaxat şi în care ne gândim la cât de groaznică va fi munca pe care trebuie să o desfăşurăm, la cât de plicticoasă, dificilă, etc.

Este renumit raportul din New England Journal of Medicine din 1991, care ilustrează legătura uimitoare dintre nivelurile de stres mental şi predispoziția la răceala obişnuită. În cadrul acestui studiu, psihologul Sheldon Cohen de la Universitatea Carnegie Mellon a injectat câțiva voluntari cu cantități măsurate de viruşi de răceală sau un medicament placebo inofensiv. În rândul celor care au primit virusul (oricare dintre cele cinci tipuri oferite), s-a constatat că şansele contractării unei răceli erau direct proporționale cu nivelul stresului din viața persoanei respective (conform propriei estimări).

Există în prezent dovezi cel puțin preliminare ale faptului că stresul poate cauza boli ale sistemului gastrointestinal. Un exemplu îl constituie ulcerul stomacal. Nu contează ce spun unii alopați, că ulcerul este cauzat de o bacterie. Stresul poate cauza boli grave ale sistemului respirator (astm, de pildă) şi ale sistemului imunitar (de exemplu, bolile autoimune, în care sistemul imunitar atacă propriile celule ale organismului), chiar şi cancer.

Cancerul înseamnă dezvoltarea nestingherită a anumitor celule ale organismului. Sistemul imunitar, dacă funcționează normal, ar trebui să poată elimina aceste celule anormale. Însă mintea supusă stresului determină funcționarea necorespunzătoare a sistemului imunitar, consecința fiind apariția cancerului. Poate că aceasta nu este explicația exhaustivă a bolii de cancer, însă este un model plauzibil.

Poate mintea, acționând împreună cu creierul, să influențeze sistemul imunitar? Această întrebare necesită o atenție specială.

Psihoneuroimunologia

Doi medici renumiți ai Greciei antice, Hipocrate şi Galen, au fost de părere că gândurile şi emoțiile se deplasează către diferitele sisteme ale organismului şi le influențează în mod direct, prin faptul că interacționează cu acestea. Munca de cercetare avangardistă de astăzi atestă adevărul acestor afirmații; de aici preponderența unor termeni precum psihobiologie şi psihoneuroimunologie în medicina modernă.

Imaginați-vă că răspunzând unui anumit stimul, sunteți furios, sunteți foarte supărat. Mintea dumneavoastră atribuie un înțeles stimulului pe care l-ați primit şi care vă provoacă furia. Creierul dumneavoastră trasează o hartă a minții, dar poate creierul să comunice aceste hărți organismului, în special sistemului imunitar? Răspunsul este da. Creierul face acest lucru prin intermediul recent descoperitelor molecule numite neuropeptide. Noile cunoştințe acumulate - mintea influențează creierul influențează sistemul imunitar - au devenit subiectul unui domeniu complet nou, psihoneuroimunologia (prescurtat PNI).

Înainte de a discuta despre PNI, ne-ar fi de ajutor o scurtă introducere legată de sistemul imunitar, pentru a înțelege de ce, înainte de PNI, acesta era considerat independent de creier.

Organele sistemului imunitar mai sunt numite şi organe limfoide, deoarece produc limfocite, celulele albe ale sângelui, extrem de importante, ce mediază reacția de imunitate în organism. Limfocitele sunt inițial produse în măduva oaselor. Un set de limfocite, numite celule T, viețuiesc, în stadiul de început al dezvoltării lor, în glanda timus (în spatele sternului, la nivelul pieptului) pentru a deveni baza distincției „eu-non eu". Limfocitele se deplasează prin întreg organismul, de o importanță specială fiind acele mici armate de astfel de celule menținute în stare de alertă în nodurile limfatice şi în splină. Sistemul imunitar apără organismul împotriva invadatorilor - viruşi, bacterii, orice elemente străine. Acest fapt pare independent de activitatea creierului.

Surpriza a venit atunci când un neurolog de la Universitatea Rochester din New York a descoperit că toate organele ce formează sistemul imunitar prezintă nervi pe întreaga suprafață, ceea ce înseamnă că este posibil ca sistemul imunitar să comunice cu creierul. Neurofiziologul Robert Ader (1981) a descoperit că sistemul imunitar poate fi condiționat în acelaşi mod în care se realizează condiționarea mentală.

Cunoaşteți exemplul clasic de condiționare - studiul fundamental al lui Pavlov. Unui câine i se aduce de mâncare în timp ce un clopoțel sună. După o vreme, câinele salivează ori de câte ori clopoțelul sună, chiar şi fără a i se fi adus hrana. În experimentul lui Ader, în locul câinilor au fost folosiți şobolani.

Să vedem în ce constă experimentul clasic al lui Ader, care l-a determinat pe acesta să inventeze cuvântul „psihoneuroimunologie". Ader lucra la un experiment de condiționare pavloviană, în care şobolanii erau învățați să respingă apa îndulcită cu zaharină. În momentul în care şobolanii consumau apa, li se injecta un medicament (psihofosfamid) ce provoacă greață şi stări de vomă. După ce condiționarea a fost realizată, apa îndulcită era suficientă pentru ca şobolanilor să li se facă greață, nu mai era nevoie şi de medicament. Însă apăruse o complicație ciudată. Se pare că şobolanii învățaseră şi să moară, în urma consumului de apă îndulcită. Ader a descoperit că medicamentul provoca suprimarea sistemului imunitar al şobolanilor. Ca rezultat al condiționării, şobolanii învățaseră să simuleze (după ce consumau apa îndulcită) nu doar starea de greață produsă de medicament, ci şi aceea de suprimare a sistemului imunitar. Suprimarea sistemului imunitar era factorul care-i făcea pe şobolani să fie predispuşi la îmbolnăvire şi moarte.

Au urmat, la scurt timp, experimente la nivel uman. Unul dintre primele astfel de studii au asociat rata infecțiilor în rândul marinarilor aflați în larg cu evenimentele din viața lor. S-a constatat că rata infecțiilor era cea mai mare în rândul marinarilor celor mai nefericiți din pricina evenimentelor din viața lor. Înțelesul negativ generează stresul, care determină apariția infecțiilor, ca o consecință a suprimării sistemului imunitar - un caz clar de psihoneuroimunologie.

Este recunoscut faptul că stresul (de exemplu, stresul produs de moartea partenerului de viață) poate genera funcționarea necorespunzătoare a sistemului imunitar, prin aceea că reduce numărul de celule ucigaşe T1[12] ale acestuia. De asemnea, este foarte probabil ca suferința să fie un factor ce contribuie la apariția cancerului la sân, în cazul femeilor.

Nu vă îngrijorați prea tare din pricina acestei discuții referitoare la efectele negative pe care le are stresul asupra sistemului imunitar. Nu uitați de efectul Maica Tereza, amintit mai devreme, demonstrat de studiul în care vizionarea unui film care o prezenta pe Maica Tereza îngrijându-i cu dragoste pe cei nevoiaşi, aflați pe patul de moarte, a generat îmbunătățirea funcționării sistemului imunitar, evidențiat de creşterea indicatorului de imunitate (o creştere a IgA[13] salivar). Şi în acest caz vorbim tot de psihoneuroimunologie.

[12] Numite astfel datorită provenienței din timus care le conferă proprietăți unice. Ele distrug efectiv celulele bolnave care au fost invadate de un virus.

[13] Clasă de imunoglobuline secretată de glandele salivare cu rol important în apărarea antibacteriană şi antivirală la nivelul cavității bucale.

Molecule de emoție

Cine mediază interacțiunea dintre sistemul imunitar şi creier? în anii v70, Candance Pert (1997) şi alții au descoperit faptul că la nivelul creierului sunt secretate anumite molecule numite neuropeptide, care ajută la medierea analgeziei, a schimbărilor hormonale şi a altor reacții la stres şi afecțiuni ce apar din cauza stresului.

Dintre neuropeptide, probabil cele mai cunoscute sunt endorfinele, care se ataşează de anumite zone receptoare din creier şi organism (asemenea unei chei într-o broască). Modul în care endorfinele (sau lipsa acestora) pot modifica senzația de durere (sau plăcere) a fost ilustrat îndelung în presa de scandal.

Să ne gândim la ardeiul iute. De ce este ardeiul iute o sursă de plăcere (de fapt, ceea ce noi percepem este o senzație de durere amestecată cu plăcere), din moment ce, dacă analizăm compoziția moleculară a acestuia, n-ar trebui să fie decât o sursă de durere? Răspunsul este: endorfinele. Cercetătorii demonstrează acest lucru folosind un agent de blocare a endorfinelor. Dacă ingerăm ardei iute împreună cu un agent de blocare a endorfinelor, senzația pe care o vom avea este una de durere pură.

În 1979, s-a descoperit că anumite elemente componente ale sistemului imunitar, celulele-T limfocite, dețin receptori pentru o endorfină numit metionină-encefalină. Această descoperire a stabilit definitiv faptul că neuropeptidele, precum endorfinele, sunt mediatorii interacțiunii dintre creier şi sistemul imunitar. Pe de altă parte, cercetătorii au constatat că glanda timus secretă o substanță numită timosin fracție 5, care stimulează hormonii suprarenali ce acționează asupra sistemului nervos central. Endorfinele creierului se află în legătură cu sistemul imunitar, iar timosinul se află în legătură cu creierul.

Astfel a fost stabilită dubla natură a legăturii psihoneuroimunologice dintre creier şi sistemul imunitar. De asemenea, a fost demonstrată existența unor legături similare între creier şi sistemul endocrin.

Comportament sau mai mult decât atât?

Jurnalistul Bill Moyers a realizat o serie de emisiuni TV despre medicina minte-corp (Moyers 1993) în care a prezentat cazul unei fete din Minnesota care s-a vindecat de lupus cu ajutorul ideilor lui Ader referitoare la PNI. Lupus este o boală autoimună ce afectează țesuturile conjuctive (țesuturi care leagă, unesc sau susțin diferite structuri ale organismului) şi sângele. Problema, în ceea ce priveşte tratarea bolii lupus, nu este aceea că nu se cunosc medicamente alopate care să o vindece, ci că toate aceste medicamente au efecte secundare periculoase.

Condiționarea fetei s-a realizat prin asocierea medicamentului cu gustul de untură de peşte şi mirosul de trandafiri, iar pe măsură ce condiționarea se realiza, doza de medicament era redusă treptat. În doi ani, fata a învățat să se descurce numai cu jumătate de doză şi, în cele din urmă, gustul şi mirosul agenților de condiționare au fost de ajuns pentru a produce acelaşi efect ca medicamentul.

Ce se întâmplă? Condiționarea la un stimul se realizează utilizând obişnuința noastră de a percepe stimuli doar după multiple reflectări în oglinda memoriei. O dată realizată condiționarea, activarea comportamentului memorat, prin intermediul reflecării în oglinda memoriei, stimulează efectul de vindecare al unui medicament, chiar şi fără ca acesta să fie administrat.

Sună behavioral şi rațional, nu? Întrebările sunt: Cine învață la început? Cine vede înțelesul? Cine exprimă sentimente? Cine creează memoria? Cine priveşte în oglinda memoriei? Sinele se ascunde întotdeauna în spatele limbajului comportamental.

Auzim pe cineva numindu-ne idiot şi ne înfuriem. O păcăleală a memoriei, cu siguranță. Însă, dacă nu cunoaştem înțelesul cuvântului „idiot", nu avem nici o reacție. Astfel, reacția noastră depinde de procesarea mentală conştientă pe care am făcut-o prima dată înțelesului acestui cuvânt.

Amintirile sunt reprezentări ale înțelesului mental. Dacă înțelegem faptul că mintea şi conştiința participă la „fabricarea" amintirilor şi la selectarea reflectărilor din oglinzile memoriei trecute, recunoaştem şi faptul că mintea şi conştiința pot anula efectul amintirilor. Această anihilare a memoriei organismului este mecanismul ce stă la baza unor tehnici precum terapia prin masaj şi Rolfing[14] (mai multe despre acest subiect în capitolul următor).

Pe măsură ce mecanismul interacțiunilor dintre creier şi organism devine clar, devine clar şi faptul că acest „mecanism" este doar un instrument de care conştiința se foloseşte. În ultimă instanță, conştiința este cea care percepe stările sufleteşti şi modificările acestora, emoțiile, stresul, îmbolnăvirea şi vindecarea. Fără îndoială, unele dintre experiențele noastre conştiente sunt condiționate, dar întotdeauna va exista loc pentru noi alegeri, pentru creativitate. Rolul esențial al creativității în procesul de vindecare este discutat în capitolul 16.

---

[14] **Aceasta metodă constă în presiuni exercitate asupra întregului corp şi realizate cu ajutorul cotului, degetelor şi pumnului, pentru a remodela fascia (rețeaua de țesuturi elastice şi subțiri) şi pentru a ajunge la o cât mai bună aranjare a scheletului osos.**

Înainte de a putea înțelege vindecarea, trebuie să abordăm problemele legate de modul în care oamenii procesează înțelesul, în special înțelesul emoțional, de faptul că persoane diferite procesează diferit înțelesul şi de modul în care acest lucru le influențează sănătatea.

Guna mentale şi dosha fizice create de minte

Metoda obişnuită a partizanilor medicinei minte-corp este de a demonstra mai întâi pe baza datelor că mintea cauzează, într-adevăr, îmbolnăvirea, de a demonstra, apoi, pe baza unei discuții referitoare la psihoneuroimunologie şi cele legate de aceasta, mecanismele prin care mintea influențează trupul şi, în cele din urmă, de a prezenta tehnicile utilizate în medicina minte-corp. Eu cred că putem mai mult decât atât.

Abordarea directă nu explică de ce nu toți oamenii sunt afectați de îmbolnăvirea minte-corp, de ce reacția la stres nu este universală. Existe date care demonstrează faptul că persoanele optimiste, dedicate muncii pe care o desfăşoară şi asupra căreia dețin controlul, şi care privesc factorii de stres ca pe nişte provocări ce trebuie depăşite, nu suferă din pricina efectelor negative ale stresului (O'Regan şi Hirsherg 1993). Există printre noi şi persoane asemenea lui Forrest Gump, varianta hollywoodiană a celor cu retard mental care trec prin viață fără să fie afectați de stres.

Am auzit că Forrest Gump moare şi este oprit de Sfântul Petru în fața Porților Raiului. „Nu aşa de repede, Forrest Gump. Sunt impresionat de faptul că ai trăit toată viața fără să cazi pradă neplăcerilor cauzate de stres, dar acest lucru nu este de ajuns. Trebuie să mă asigur că mintea ta funcționează cel puțin la capacitate minimă. Trebuie să răspunzi la trei întrebări pentru a-ți dovedi IQ-ul."

„Foarte bine," răspunde Forrest Gump.

„Prima întrebare," spune Sfântul Petru. „Câte secunde sunt într-un an?"

„O, e simplu," spune Forrest Gump. „Douăsprezece."

Sfântul Petru este nedumerit. „Cum ai calculat?"

„Numără şi tu. Secunda zi din ianuarie, secunda zi din februarie..." Forrest Gump numără în continuare.

Sfântul Petru îl opreşte. „Bine, bine, am înțeles. Accept răspunsul. A doua întrebare acum. Câte zile din săptămână încep cu litera «m»?"

„Trei," răspunde Forrest Gump.

„Cum ai ajuns la acest răspuns?" întreabă Sfântul Petru, nedumerit din nou.

„Marți, miercuri şi mâine," răspunde Forrest Gump.

Sfântul Petru zâmbeşte. „Bine, bine. Accept şi acest răspuns. însă la această a treia întrebare trebuie să răspunzi cum trebuie. Care este numele lui Dumnezeu?"

„Andy," răspunde Forrest Gump fără să ezite.

„Cum ai ajuns la acest răspuns?" întreabă un Sfânt Petru exasperat.

„Păi, am învățat din cântările bisericeşti. Andy (în lb. engleză ‚And He") vorbeşte cu mine, Andy („and He") mă însoțeşte..."

Sfântul Petru este uimit. „Măi să fie! Accept şi acest răspuns," spune Sfântul şi deschide porțile.

Consider că lecțiile de individualitate pe care ni le oferă medicina corpului vital - Ayurveda, medicina tradițională chineză şi homeopatia, folosite individual - sunt esențiale în acest punct. Reacțiile noastre mentale la factorii de stres au caracter individual.

Apare următoarea întrebare: Cum procesăm mintea? Deoarece mintea este un sistem cuantic, există doar trei modalități în care o putem procesa: creativitatea fundamentală (capacitatea de salturi cuantice din contexte de înțelesuri mentale însuşite); creativitate situațională (capacitatea de a crea noi înțelesuri dintr-o combinație de contexte însuşite); condiționarea (utilizarea înțelesurilor mentale cunoscute). Obținem, astfel, trei însuşiri ale minții.

Recunoaşterea acestor însuşiri ale minții este un merit deosebit al filosofiei şi psihologiei indiene, în cadrul cărora acestea poartă denumirea de guna, cuvânt din limba sanscrită. Am menționat şi mai devreme acest termen, în discuția referitoare la modul în care procesăm corpul vital (vezi capitolul 9). Pentru a evita confuzia, vom folosi termenul guna mentale atunci când vorbim despre însuşirile mentale. Orientalii dau un nume fiecăreia dintre aceste însuşiri individuale. În limba sanscrită, însuşirea creativității fundamentale poartă denumirea de sattva, creativitatea situațională poartă denumirea de rajas, iar condiționarea de tamas.

Importanța conceptului de însuşiri cuantice {guna mentale) ale minții - creativitatea fundamentală (sattva), creativitatea situațională (rajas) şi condiționarea (tamas) - poate fi acum formulată: utilizarea discordantă a acestora genererază anumite defecte, dosha în limba sanscrită, la nivelul corpului fizic, al creierului. Le vom numi „dosha minte-creier" (pentru a nu le confunda cu echivalentele acestora la nivelul

corpului vital sau dosha ce apar în corpul fizic, ca urmare a utilizării nearmonioase a însuşirilor corpului vital; vezi capitolul 9).

Nu este greu de înţeles ce sunt aceste dosha minte-creier. Sattva mentală hiperactivă, discordantă este specifică intelectualului - cel care descoperă contexte noi doar pentru actul gândirii în sine, nu pentru un stil de viaţă echilibrat. Cu alte cuvinte, intelectualul se detaşează de trup. James Joyce a făcut o caracterizare enigmatică unuia dintre personajele romanelor sale: „Dl. Duffy trăia un pic mai departe de trupul său." Această propoziţie descrie perfect intelectualul.

Nu mă pot abţine să nu vă spun o poveste cu Nasrudin, legată de discuţia anterioară. Mulla Nasrudin, luntraş în această poveste, transporta un pundit în barca sa, către o anumită destinaţie. Îndată ce au pornit la drum, punditul a început să-şi etaleze cunoştinţele în faţa lui Nasrudin, cunoştinţe de gramatică, în acest caz. Însă Nasrudin era plictisit şi nu încerca să ascundă acest lucru. Punditul se enervă şi spuse, „Dacă nu ştii gramatică, jumătate din viaţa ta este irosită." Nasrudin nu luă în seamă această replică. După un timp, apărură probleme la barcă, iar aceasta începu să se scufunde. Nasrudin îl întrebă pe pundit dacă ştie să înoate, la care punditul răspunse că nu ştie, adăugând că ideea exerciţiilor fizice îl plictisea. Nasrudin îşi putea lua acum revanşa. Spuse, „În acest caz, toată viaţa ta este irosită. Barca se scufundă."

Rajas mentală hiperactivă generează hiperactivitate la nivelul creierului. Persoanele hiperactive pot fi atente doar pentru o scurtă perioadă de timp, deoarece creativitatea situaţională necesită mult mai puţină atenţie decât cretivitatea fundamentală; de asemenea, aceste persoane au un stil de viaţă extrem de agitat, fiind mereu preocupate de desăvârşirea mentală.

Inerţia mentală exagerată, sau tamas, generează încetineala mentală, o amorţire de bază a creierului, care împiedică persoana respectivă să desfăşoare activităţi de învăţare şi procesare la nivelul creierului.

Asemenea dosha-elor vital-fizice, aceste dosha minte-creier există, de obicei, în combinaţii, dând naştere unor alte patru tipuri: intelectualul hiperactiv, intelectualul greoi din punct de vedere mental (savantul idiot), hiperactivul greoi din punct de vedere mental şi o combinaţie a celor trei.

Deşi aceste dosha minte-creier sunt localizate la nivelul creierului, ele guvernează atitudinea noastră faţă de emoţii. Dintre persoanele aparţinând celor trei tipuri de dosha, numai „leneşul" din punct de vedere mental evită duo-ul minte-creier şi trăieşte în trup, la nivelul celor trei chakre inferioare, în special cea a inimii. Persoanele predominat intelectuale îşi suprimă emoţiile şi, în consecinţă, sunt predispuse la depresie cronică. Persoanele a căror dosha predominantă este de tipul rajas - hiperactivitate - fac parte din categoria celor expresivi; se enervează uşor şi, în condiţii de stres, se înfuriază imediat şi devin ostili. Hiperactivitatea poate fi asociată şi cu anxietatea.

În India, eşti nevoit să aştepţi ore în şir în aeroporturi, deoarece avioanele rareori sosesc la timp. Pentru a-mi omorî timpul, uneori privesc oamenii şi este foarte interesant cât de repede găsesc confirmarea celor trei tipuri de dosha minte-creier. Unii oameni par a fi stăpâni pe ei, dar, dacă li de oferă ocazia, devin imediat morocănoşi. Aceştia sunt intelectualii. Apoi sunt aceia a căror stare de agitaţie este vizibilă; aceste persoane sunt nerăbdătoare şi neliniştite, foarte predispuse la accese de furie. Aceştia sunt hiperactivii. Însă unii oameni acceptă situaţia şi par a fi echilibraţi. Nu trebuie neapărat să presupunem că aceştia au ajuns la mult râvnita stare de pace a minţii. Nu, aceste persoane procesează evenimentele mai încet la nivel mental.

Filme precum Forrest Gump par a ilustra ideea că doar cei cu probleme mentale pot fi fericiţi, pot fi drăguţi cu cei din jur. Afirmaţia anterioară se aplică, probabil, în cazul culturilor precum cea a Statelor Unite, deoarece majoritatea oamenilor din această ţară suferă de sattva sau rajas (sau ambele) hiperactive, deci de dezechilibru dosha caracteristică intelectualismului şi/sau hipeactivităţii, în timp ce doar câţiva se pot „bucura" de subtilităţile pe care le oferă tamas, încetineală mentală, la nivelul creierului.

În fine, atunci când ne gândim la corectarea dezechilibrelor dosha minte-creier, trebuie să avem în vedere noţiunea de prakriti (vezi capitolul 9). Cu toţii deţinem (datorită înclinaţiilor dobândite în urma reîncarnărilor şi dezvoltate în primii ani de viaţă) o homeostază naturală a celor trei dosha, deşi domină una sau două dosha. Acesta este prakriti. Deviaţia de la prakriti este cea care determină apariţia bolilor şi care trebuie corectată.

Ideea generală este următoarea. în cazul intelectualismului excesiv, tendinţa este aceea de a suprima emoţiile. Hiperactivitatea excesivă generează tendinţa de a suprima emoţiile. Acest aspect este discutat pe larg în capitolul următor.

Reacţia la emoţii

Cum reacţionăm la emoţii? În Occident, în special în America, există o condiţionare culturală puternică împotriva manifestării sentimentelor. Manifestarea sentimentelor este considerată un semn de slăbiciune şi, în

consecință, bărbații din Occident învață să-şi reprime emoțiile. În ceea ce le priveşte pe femei, pe de altă parte, condiționarea culturală împotriva manifestării sentimentelor nu este la fel de puternică.

Cu toate acestea, nu toți bărbații din Occident îşi reprimă emoțiile. De exemplu, dacă o persoană deține o noțiune exagerată a importanței de sine, aceasta îşi va manifesta emoțiile nestingherit, fără a ține cont de constrângerile sociale obişnuite, ce pledează pentru „protejarea" personalității. Astfel de persoane pot fi întâlnite peste tot. Supuse stresului emoțional, persoanele amintite au reacții ce pot fi uşor recunoscute, de furie şi irascibilitate. Putem observa aici legătura cu dosha minte-creier. Intelectualii reuşesc aproape în toate cazurile să-şi reprime emoțiile. Însă nu toți cei a căror dosha minte-creier se manifestă prin hiperactivitate îşi reprimă emoțiile. Acest lucru este valabil mai ales în cazul în care apare hiperactivitatea excesivă, în dizarmonie cu prakriti. Astfel, dacă este în exces, dosha hiperactivității poate foarte uşor determina manifestarea emoțiilor, atunci când o persoană este supusă unui stres emoțional.

Mai este ceva. Dacă suntem norocoşi, există întotdeauna o altă persoană care permite „ventilarea" emoțiilor; această altă persoană poate contribui la eliminarea impactului negativ al manifestării emoțiilor. În trecut, în societățile tradiționale, aceasta era regula, de aceea, impactul asupra sănătății al expresiei emoționale era relativ minor. Însă acum totul se schimbă.

Cum ne afectează manifestarea emoțiilor, atunci când ne confruntăm cu stresul mental şi emoțional şi când nu există nimeni care să ne ajute? Această problemă este, în prezent, bine înțeleasă (Goleman şi Gurin 1993). Reacția la stres este o funcție a sistemului nervos autonom, sistem ce are două componente, simpatic şi parasimpatic. După cum reiese din denumirea pe care o are, sistemul nervos simpatic simpatizează cu noi şi direcționează schimbările fiziologice de care avem nevoie pentru a „supraviețui" stimulului responsabil pentru apariția stresului. Sistemul parasimpatic controlează „reacția de relaxare", al cărei rol este acela de a reda organismului starea de echilibru.

Cum ne afectează, aşadar, expunerea prelungită la stimulii ce declanşează stresul, dacă permitem manifestarea emoțiilor, ca reacție la excesul de dosha minte-creier, caracterizată prin hiperactivitate? În general, exprimarea emoțiilor generează un dezechilibru în activitatea sistemului nervos simpatic şi parasimpatic, consecința fiind aceea că sistemul rămâne într-o stare de excitație simpatică permanentă.

Ce se întâmplă în acest caz? Irascibilitatea cronică şi tensiunea nervoasă pot genera starea de insomnie. Acesta este doar începutul. Irascibilitatea cronică, ce apare atunci când suntem presați de timp, însoțită de competitivitate, genereză ostilitate. În cele din urmă, ceea ce până atunci fusese hiperactivitate mentală, exprimată cu ajutorul programelor condiționate ale creierului, se manifestă acum la nivelul organelor fizice, care încep să funcționeze excesiv, determinând apariția bolilor. De multe ori, boala se instalează doar la nivelul organului respectiv.

Astfel, stimularea cronică, datorată manifestării reacțiilor emoționale, a fost asociată în special cu bolile de inimă şi hipertensiunea. Însă bolile de inimă nu sunt singura consecință a acestei manifestări. Dacă manifestarea se produce prin intermediul sistemului digestiv gastrointestinal, consecința este boala de ulcer. Dacă manifestarea se produce prin intermediul sistemului excretor al organismului, bolile ce apar sunt sindromul de colon iritabil sau dereglarea activității vezicii urinare. Dacă manifestarea se produce prin intermediul sistemului imunitar, generând reacția excesivă de imunitate împotriva antigenilor, consecința este apariția alergiilor. Dacă manifestarea se produce prin intermediul sistemului respirator, boala ce apare este astmul. Şi tot aşa.

De ce manifestarea se produce prin intermediul unui anumit organ şi nu al altuia? Aceasta este întrebarea cea mai dificilă. Sunt convins că acest lucru are legătură cu reacția corpului vital, în care se află chakrele, la nivelul cărora îşi au originea sentimentele.

Să ne amintim că un anumit tip de emoții este perceput la nivelul unei anumite chakre. De exemplu, irascibilitatea şi furia sunt percepute la nivelul chakrei ombilicului. Aceasta se întâmplă atunci când nu obținem ceea ce dorim, atunci când suntem ofensați. Activitatea mentală, procesarea înțelesului în funcție de dosha minte-creier, amplifică sentimentul vital în dreptul chakrei respective. Astfel, irascibilitatea cronică se manifestă la nivelul organelor corespunzătoare chakrei ombilicului, de cele mai multe ori sub forma ulcerului peptic.

Însă atunci când irascibilitatea cedează locul ostilității, reacție avansată a persoanelor ce dețin o hiperactivitate minte-creier excesivă, unde este percepută energia vitală? Ostilitate înseamnă să-i priveşti pe cei din jur ca pe nişte duşmani, ca pe non-eu. Acest lucru se întâmplă atunci când energia vitală existentă la nivelul chakrei inimii se scurge şi se deplasează către chakra ombilicului. Astfel, reacția de ostlitate duce inevitabil la îmbolnăvirea organelor corespunzătoare chakrei inimii. Dacă reacția ostilă este îndreptată către oameni, organul afectat este inima. Dacă este îndreptată către mediul înconjurător, este afectat sistemul imunitar.

În loc de ostilitate, nivelurile avansate de irascibilitate şi competitivitate pot genera şi frustrare, sentiment perceput la nivelul chakrei gâtului (şi care apare atunci când energia vitală existentă în dreptul chakrei gâtului este deficitară). Frustrarea creşte atunci când intervine acţiunea minţii. Creşterea repetată a frustrării se manifestă sub forma unei boli la nivelul chakrei gâtului, cum ar fi astmul.

Dacă sentimentul manifestat este unul de teamă sau nesiguranţă, chakra afectată este chakra rădăcină. Dacă este amplificat de minte, acesta poate genera afecţiuni ale organelor din dreptul chakrei rădăcină, precum diaree şi sindromul de colon iritabil.

Atunci când sentimentul manifestat are legătură cu chakra sexului, aşa cum este sentimentul dorinţei sexuale neîmplinite, amplificarea mentală generează boli ale celei de-a doua chakre (chakra sexului). Creşterea volumului vezicii urinare, ce determină apariţia unor probleme ale sistemului urinar în cazul bărbaţilor cu vârsta de 60 de ani şi mai în vârstă, este o astfel de boală.

Reprimarea sentimentelor

Cum ne afectează reprimarea reacţiei emoţionale a minţii? După cum bine au afirmat Freud şi alţi psihanalişti, suprimarea sau reprimarea mentală poate fi reprezentată (psihanaliştii numesc această acţiune „conversiune") sub forma unor anumite stări mentale ce determină apariţia unor (false) simptome fizice, deşi neînsoţite de schimbări la nivel fiziologic. Acest proces a primit denumirea de mecanism de apărare, deoarece mintea şi creierul „apără" organismul împotriva sentimentului de jenă, înţeles din punct de vedere cultural. Aceasta este, desigur, ceea ce iniţial a fost recunoscută drept unica boală psihosomatică - boală lipsită de orice bază fiziologică. (Din nefericire, există încă mulţi oameni care înţeleg îmbolnăvirea minte-corp ca fiind lipsită de consecinţe în plan fiziologic.)

În acelaşi mod, putem încerca să creăm un model de boală psihosomatică „reală". Psihiatrul John Sarno scrie, de pildă:

> Am constatat la pacienţii mei că psihologia de bază este aceeaşi în cazul conversiunii şi afecţiunilor minte-creier. Este ca şi cum creierul a decis că simptomele ce însoţesc conversiunea nu mai sunt convingătoare, ca boală şi, de aceea, a început să genereze anumite procese însoţite de reacţii fiziologice evidente. Acest lucru a presupus participarea sistemelor autonom şi imunitar în producerea simptomelor (Sarno 1998, p. 46).

Totuşi, într-un model de acest gen, o întrebare misterioasă rămâne fără răspuns: Cum decide creierul, care este o maşinărie, să producă o reacţie psihosomatică şi cum alege locaţia acesteia?

Dacă înţelegem rolul conştiinţei în procesul de luare a deciziei şi rolul corpului vital în alegerea locaţiei reacţiei psihosomatice, misterul dispare. Pentru fiecare emoţie există un echivalent la nivelul corpului vital, un sentiment asociat acesteia. Acest sentiment se află în legătură cu mişcările corpurilor vital-fizic în dreptul unei anumite chakre. Reprezentările fizice ale mişcărilor vitale pe care noi le percepem se referă la organul(ele) corespunzător(oare), dar şi muşchii ce învelesc organele respective. Atunci când mintea suprimă emoţia prin intermediul creierului şi al legăturilor acestuia cu organele fizice, legături realizate cu ajutorul nervilor şi al neuropeptidelor, mişcările corpului vital la nivelul chakrei corespunzătoare sunt, de asemenea, suprimate, împreună cu programele ce dirijează funcţionarea reprezentărilor fizice, adică organele. Apariţia stării de boală în regiunea unui anumit organ, datorată unei schimbări fiziologice reale în zona respectivă, este cea care generează efectul somatic.

Psihiatrul Wilhelm Reich a fost specialist în problema suprimării emoţiilor, consecinţă a intelectualismului, ale cărei simptome le-a descris astfel:

> ... râs zgomotos, obraznic; strângere de mână exagerat de fermă; prietenie monotonă, neschimbătoare; etalarea cu mândrie a cunoştinţelor dobândite; repetarea frecventă a sentimentului nefondat de uimire, surpriză sau bucurie; respectarea cu rigiditate a unor opinii precise, planuri, scopuri; falsă modestie; gesturi ample în timpul unei conversaţii; linguşirea copilărească a celor din jur; lăudăroşenie în ceea ce priveşte experienţele sexuale; etalarea farmecului sexual; flirt promiscuu; anturaj pseudo-exuberant... (citat în Grossinger 2000, p. 433).

Cum abordează terapeutul un pacient cu un astfel de comportament? Răspunsul terapeutului reichian este prin confruntare. Iată un exemplu:

> Pacientul poate, de pildă, să recunoască faptul că, într-adevăr, în trecut a manifestat dispreţ faţă de oameni, că unul din defectele sale este acela că este rezervat. Terapeutul poate răspunde, „Nu, chiar acum. Manifeşti dispreţ chiar în acest moment. Deşi pretinzi că participi la această şedinţă, comportamentul tău spune că nu faci decât să mă tolerezi, manifestând dispreţ faţă de mine." Dacă pacientul înfuriat şi jenat neagă această afirmaţie, terapeutul poate răspunde, „Du mâna la gură. Buzele ţi-au îngheţat într-un

zâmbet răutăcios. Nici măcar nu le mai simți.” După ce verifică, pacientul este uimit să constate că este adevărat. În mod automat, acesta rânjeşte prosteşte. O metodă terapeutică poate, în acest caz, să constea în masarea buzelor, pentru ca pacientul să le poată simți din nou (Grossinger 2000, p. 434).

Această reprimare emoțională realizată la nivelul minții, prin procesul de mentalizare - atribuirea unui înțeles unui sentiment şi, în acest caz, transformarea acestuia în ceva ce trebuie evitat - dacă devine cronică, generează reprimarea funcțiilor organului situat în dreptul chakrei corespunzătoare sentimentului respectiv. în cadrul acestui proces, este crucială legătura dintre creier şi aceste organe diferite, prin intermediul sistemului nervos şi al neuropeptidelor (ca şi în psihoneuroimunologie).

Cu deosebire, dacă funcționarea sistemului imunitar este inhibată, pot apărea diverse boli autoimune. Cancerul poate fi consecința funcționării la capacitate redusă a sistemului imunitar. Inhibarea la nivelul chakrei frunții poate genera dureri de cap şi migrene. Iar inhibarea în dreptul chakrei coroanei duce la depresie la nivel fiziologic (vezi şi Page 1992), factor ce contribuie la instalarea sindromului oboselii cronice.

Totuşi, cel mai adesea, reprimarea este memorizată la nivelul muşchilor. Acest lucru se datorează faptului că, atunci când suntem defensivi, avem tendința să ne încordăm muşchii. În timp ce reprimăm experiența mental-emoțională, reprimăm şi tensiunea musculară şi astfel nu relaxăm niciodată complet muşchii. În acest mod, reprimarea mentală se traduce prin reprimarea activității musculare. Muşchii păstrează o „memorie a organismului”, să spunem aşa, a traumei emoționale suprimate. Cred că nu greşim dacă spunem că un muşchi păstrează o memorie a momentului în care este fixat într-o anumită poziție, din care nu se poate relaxa.

Fizicianul Fred Alan Wolf (1986) a clarificat mecanismul prin care muşchii înregistrează memorie. Fiecare muşchi, care este un şir de celule lungi de până la 30 cm, conține numeroşi nuclei celulari şi numeroase fibre fine numite miofibrile. Miofibrilele sunt alcătuite din mai multe unități de sarcomere dispuse longitudinal de-a lungul axei cilindrice a muşchiului. Bioenergia muşchilor depinde de deplasarea liberă a ionilor de calciu. Atunci când un muşchi este încordat (aşa cum se întâmplă în situația în care ne apărăm de o traumă emoțională, pe care o suprimăm), sarcomeres sunt inundate de aceşti ioni de calciu. Chiar şi după ce incidentul traumatic a trecut, o parte a calciului în exces poate rămâne în sarcomere. Acest fapt duce la menținerea stării de încordare a muşchiului, devenind o amintire a traumei suprimate.

Ce înseamnă suprimarea repetată a reacției emoționale, având în vedere această memorie a încordării musculare? Din perspectiva mecanicii cuantice, atunci când ne confruntăm cu acelaşi stimul, aşa cum minții nu îi este permis să colapseze anumite stări mentale de conştientizare a reacției emoționale, tot astfel, respectiva memorie musculară nu este niciodată „colapsată”. Aşadar, acest muşchi nu va fi reactivat de experiențe emoționale ulterioare, dacă mecanismul de apărare existent la nivel mental funcționează în permanență.

Se poate ca suprimarea emoțiilor în întreg organismul să dea naştere unor boli grave, precum fibromialgia, o stare generalizată de durere musculară. O boală legată de cea amintită anterior este sindromul oboselii cronice, în care principalul simptom fizic este oboseala generală. Dacă sentimentele sunt suprimate la nivelul tuturor chakrelor organismului, practic toate mişcările corpului vital corespunzătoare acestora vor fi suprimate. Acest fapt se poate manifesta sub forma unei lipse generale de vitalitate, ceea ce explică oboseala cronică. Dacă suprimarea sentimentelor are legătură mai mult cu zonele structurale ale organismului, în care sunt învelite organele, dar nu cu organele însele, atunci lipsa energiei vitale poate fi percepută sub forma durerii la nivelul întregului organism - fibromialgie.

Să vorbim un pic despre durere. Un număr mai vechi al revistei Newsweek avea pe copertă un titlu mare ce promitea desoperiri referitoare la modul în care este înțeleasă durerea. Însă după ce am citit articolul, am fost dezamăgit. Articolul nu prezenta nici o decoperire reală. Fibromialgia, scria în articol, este reală, deoarece o nouă tehnică de vizualizare (MRI) confirmă faptul că, atunci când un pacient care suferă de fibromialgie strigă de durere, anumite regiuni ale creierului devin active. Bun. Însă articolul nu dezvăluie foarte mult, în afara faptului că este posibil să existe o legătură între fibromialgie şi factorul genetic.

Durerea este interesantă deoarece, fiind un sentiment, trebuie să aibă o legătură cu energia vitală, însă nu poate fi negat nici rolul nervilor, din moment ce, atunci când îi amorțim (anestezie locală), putem amorți şi durerea. Aşadar, durerea este un sentiment mentalizat, sentiment legat de suprimarea energiei vitale la nivelul oricărei regiuni structurale a organismului, pe care mintea îl interpretează ca durere deoarece nu este un sentiment dezirabil. Acest proces de mentalizare are durabilitate foarte mare, fiind cu siguranță vechi de milioane de ani.

Personalitatea predispusă la îmbolnăvire

Putem oare vorbi de un tip de personalitate ce favorizează un anumit gen de îmbolnăvire minte-corp? De exemplu, există o legătură între coronarită şi tipul A de personalitate, acele persoane care reacţionează impulsiv, cu furie şi ostilitate, în special ostilitate, la o situaţie generatoare de stres. Există o legătură similară şi în cazul altor tipuri de boli în care mintea poate juca un rol?

S-a scris, la un moment dat, foarte mult despre o posibilă legătura între cancer şi tipul B de personalitate, asociat incapacităţii de a exprima emoţii şi lipsei de afirmare, chiar şi stării de deznădejde. Însă o astfel de legătură nu a fost demonstrată clinic, fără să işte controverse.

Astfel, nu există pesonalitate predispusă la îmbolnăvirea de cancer. Acest fapt poate fi înţeles. Nu toţi cei care deţin tipul B de personalitate se îmbolnăvesc de cancer deoarece, în cazul unora, tipul B de personalitate este apropiat de propriul prakriti, propria natură; chiar şi persoanele de tip A se pot confrunta cu o disfuncţie a sistemului imunitar, îmbolnăvindu-se, astfel, de cancer, dacă nu îşi direcţionează corespunzător sentimenul de ostilitate.

Pe de altă parte, este adevărat şi că nu toate tipurile de cancer îşi au originea la nivel mental, după cum am susţinut până acum. Unele tipuri de cancer îşi au originea la nivel vital; apar din pricina dezechilibrelor energetice existente în dreptul chakrei inimii. Unele tipuri de cancer au o cauză genetică şi poate exista un număr infinit de combinaţii de dezechilibre fizice, vitale şi mentale, care să favorizeze apariţia cancerului.

Ideea conform căreia există un tip de personalitate predispus la îmbonăvirea de cancer poate fi susţinută clinic (Freedman şi Booth-Kewley 1987). Freedman şi Bootth-Kewley au găsit motivaţia pentru a studia legătura specifică dintre tipurile de personalitate şi astm, coronarită, ulcere, dureri de cap şi artrită. Aceştia nu au găsit multe dovezi care să susţină existenţa vreunei legături între oricare dintre aceste boli şi un tip de personalitate. în schimb, datele adunate de cei doi au demonstrat existenţa unui tip de personalitate predispus la îmbolnăvire, caracterizat prin depresie, furie/ostilitate şi anxietate.

Cred că această descoperire este în acord deplin cu ideea referitoare la dosha minte-creier. După cum am menţionat şi mai devreme, unii oameni deţin o combinaţie de dosha minte-creier, concretizată într-un tip de personalitate ce favorizează atât suprimarea sentimentelor (depresie), cât şi exprimarea acestora (irascibilitate, ostilitate şi aşa mai departe). Tot ce putem spune despre aceste persoane este că sunt predispuse la îmbolnăvire.

Apare o întrebare: dacă eu am o personalitate predispusă la îmbolnăvire, nu înseamnă că sunt responsabil pentru îmbolnăvirea mea? Ar trebui, în acest caz, să mă simt vinovat?

Numeroşi maeştri New Age vor spune fără ocoliş că noi suntem responsabili pentru propria îmbonăvire (De ce te ascunzi în spatele bolii tale de inimă?), însă, în realitate, putem oare spune cu certitudine că boala de care suferim îşi are originea la nivel mental şi nu la nivel vital sau fizic? (Şi chiar dacă este vorba de nivelul mental, responsabilă este mintea condiţionată. Suntem cam neputincioşi). Adevărul este că, de obicei, nu ştim; nu putem şti fără ajutorul unei capacităţi intuitive puternice.

În acelaşi timp, ce mă împiedică să-mi asum responsabilitatea pentru a mă vindeca, dacă vreau, într-adevăr, să mă vindec? Doar atunci când îmi asum o asemenea responsabilitate pot să mă folosesc de tehnicile avansate ale vindecării minte-corp (vezi capitolele 15-17).

Mentalizarea inutilă a sentimentelor poate dăuna sănătăţii

Un sentiment este un sentiment. Nu este bun sau rău prin sine însuşi. Valorile pe care le atribuim sentimentelor, preferinţele şi antipatiile noastre, sunt create de minte, a cărei „sarcină" este de a da un înţeles oricărui lucru pe care îl poate procesa. Aceasta este o modalitate prin care mentalizăm sentimentele neutre din punctul de vedere al valorii.

Antropologii au descoperit că unii eschimoşi pe care i-au întâlnit nu aveau un cuvânt pentru „furie". Aceasta înseamnă că furia, ca expresie emoţională, nu făcea parte din universul social al acestor eschimoşi. Desigur, situaţia s-a schimbat atunci când eschimoşii au intrat în dialog cu antropologii americani: au fost nevoiţi să inventeze un cuvânt pentru a descrie iritabilitatea şi frustrarea pe care le-au observat în comportamentul antropologilor.

Să ne gândim la sentimentul de teamă. Dacă un tigru intră în spaţiul aflat în imediata mea apropiere, teama, scurgerea energiei vitale din chakrele bazei şi ombilicului, provoacă o creştere a adrenalinei care mă determină să „fug" sau (rar, în această situaţie) să „lupt" cu tigrul. Teama este un sentiment necesar, necesar pentru supravieţuirea speciei noastre, iar evoluţia darviniană a contribuit, fără îndoială, la transformarea acestuia în instinct. Dar dacă eu îmi închipui că există un tigru în camera în care mă aflu şi mi se face teamă? S-ar putea să încep să tremur şi să capăt o senzaţie de gol în stomac, din pricina temerii închipuite, chiar şi nivelul

adrenalinei s-ar putea să crească, însă acesta este un exemplu în care mintea domină corpul vital, un exemplu de mentalizare inutilă a unui sentiment firesc, necesar, de altfel (vezi Dantes 1995).

Dacă are loc un eveniment similar distrugerii turnurilor gemene de la World Trade Center din New York, pe data de 11 septembrie, reacţia firească imediată a new york-ezilor este de a se teme. Teama îi apără de pericolul imediat pe care evenimentele l-ar putea presupune - alte atacuri teroriste. Intervine, însă, reacţia media, a politicienilor, evenimentul este difuzat la televizor de nenumărate ori şi ce se întâmplă, în acest caz, cu psihicul oamenilor? Mulţi copii din New York, mulţi oameni din întrega ţară nu au putut dormi noaptea timp de luni de zile, deoarece nu au putut înlătura teama legată de evenimentele din 11 septembrie. Iată un exemplu de mentalizare inutilă, la scară largă, a sentimentului de teamă, indusă de media şi de lumea politică.

Recapitulare

Iată cum stau lucrurile: mintea dă un înţeles atât fizicului, cât şi vitalului. Modul în care mintea procesează înţelesul depinde de cele trei însuşiri pe care le deţinem (poate chiar din vieţi anterioare): sattva (creativitate fundamentală), rajas (creativitate situaţională) şi tamas (condiţionare). Acestea creează trei dosha minte-creier: intelectualism, hiperactivitate şi încetineală mentală în timpul acţiunii de procesare.

Primele două dosha, dacă deviază de la nivelul prakriti, nivelul homeostatic natural, generează o tendinţă către suprimarea şi, respectiv, exprimarea sentimentelor. Ambele tendinţe pot cauza îmbolnăvirea la nivel fizic. În plus, mentalizarea inutilă a sentimentelor, atribuirea unui înţeles şi unei valori sentimentelor generate de închipuiri la nivelul minţii, poate fi cauza îmbolnăvirii persoanelor aparţinând tuturor celor trei tipuri de dosha.

Importanţa înţelesului

Cunoscând faptul că înţelesul contribuie la îmbolnăvirea noastră, atunci când ne îmbolnăvim, putem fi tentaţi să ne gândim dacă nu cumva noi suntem cauza îmbolnăvirii, dacă nu cumva noi suntem vinovaţii. Aveţi grijă, acest lucru nu va face decât să agraveze situaţia.

Dacă înţelesul face parte integrantă din modul în care mintea procesează lucrurile, iar noi suntem neputincioşi şi atribuim experienţelor noastre un înţeles care favorizează îmbonăvirea, atunci ce strategie să adoptăm la nivel mental? Unii spun că, din acest punct de vedere, cel mai bine este să ne gândim la boală obiectiv. Dar, după cum bine subliniază Dossey (2001), negarea înţelesului înseamnă, în egală măsură, atribuirea unui înţeles, a unui înţeles negativ.

Negarea înţelesului îmbolnăvirii noastre se aseamănă cu negarea existenţei lui Dumnezeu, susţinută de atei. Dacă am putea fi cu adevărat agnostici!

Aşadar, ce strategie să adoptăm? După cum a spus Epictet, „Lucrurile în ele însele sunt întotdeauna neutre, modul în care noi le percepem le face să apară pozitive sau negative.” Dacă atribuim un înţeles mental negativ unui eveniment, obţinem o stare incompatibilă cu starea noastră obişnuită de fericire. Dar dacă presupunem, în schimb, că interpretăm tot ce se întâmplă de aşa manieră încât să menţinem compatibilitatea?

Misticul din India de Est, Swami Sivanada, a propus o strategie generală minunată de a face faţă minţii responsabile cu atribuirea înţelesurilor, pe care o voi relata în cele ce urmează.

Un rege avea un tovarăş/ministru pe care îl agrea foarte mult, mai puţin în privinţa unui aspect care-l enerva la culme. Ministrul avea obiceiul să spună, „Totul spre bine”, atunci când se întâmpla ceva, bun sau rău. într-o zi, regele s-a tăiat la degetul mare al mâinii, în timp ce se juca cu un cuţit, iar ministrul, care era de faţă, a spus, fără întârziere, „Totul spre bine”. La auzul acestei replici, regele s-a înfuriat foarte tare şi l-a trimis pe ministru la închisoare. Pentru a se consola, a plecat la vânătoare în pădure.

Regele trebuie să fi parcurs ceva cale, depăşind limitele regatului său, deoarece a ajuns în vecinătatea unui trib, care l-a făcut prizonier. Din nefericire pentru rege, acest trib avea obiceiul să ofere jertfe umane zeităţii adorate. Aşadar, regele a fost dus la un preot, pentru a fi sacrificat. în timp ce-l spăla, preotul a descoperit degetul tăiat al acestuia şi, deoarece persoanele care aveau defecte nu puteau fi jertfite zeităţii, l-a respins pe rege, punându-l în libertate.

În timp ce se întorcea la palat, regele s-a gândit mai bine şi şi-a dat seama că spusele ministrului fuseseră corecte. Într-adevăr, degetul tăiat îi salvase viaţa. Aşa că, imediat ce a ajuns acasă, regele l-a eliberat pe ministru şi i-a spus, „Ai avut dreptate în privinţa mea; tot ce mi s-a întâmplat a fost spre binele meu, până la urmă. Dar te-am aruncat în închisoare pentru ce ai spus, fapt ce se pare că ţie nu ţi-a adus nici un bine. Cum explici acest lucru?"

Ministrul răspunse, „O, rege atotputernic. Faptul că m-ai trimis la închisoare mi-a salvat şi mie viaţa. Altfel, te-aş fi însoţit la vânătoare, aş fi fost luat prizonier şi, deoarece nu am nici un defect fizic, aş fi fost sacrificat.”

Pe scurt

În acest capitol am discutat despre felul în care mintea produce îmbolnăvirea. Parcurgeți următoarele idei şi meditați asupra lor, aplicându-le, dacă este cazul:

● Modul în care mintea reacționează la agenții generatori de stres (factorii de stres) determină dacă efectul acestora va fi negativ sau nu.

● Mintea influențează creierul, cu care se află în legătură prin intermediul conştiinței. Creierul se află în legătură cu sistemul imunitar prin intermediul neuropeptidelor. Astfel, mintea, prin intermediul creierului, poate influența sistemul imunitar.

● Noi suntem cei care atribuim un înțeles stimulilor şi tot noi suntem cei care alegem să „îngropăm" în conştiință un stimul neplăcut. Desigur, vorbim despre noi, cei condiționați, însă avem posibilitatea de a alege să depăşim starea de condiționare, dacă dorim acest lucru.

● Modul în care procesăm înțelesul sentimentelor noastre depinde de tendințele sau însuşirile minții noastre, dacă avem o înclinație predominantă spre creativitatea fundamentală (sattva în limba sanscrită), spre creativitatea situațională (rajas în sanscrită) sau dacă predomină condiționarea (tamas în sanscrită). Aceste însuşiri, sattva, rajas şi tamas sunt guna mentale cu ajutorul cărora procesăm mintea cuantică.

● Dacă însuşirea dominantă necesară în activitatea de procesare mentală este creativitatea fundamentală, sattva, dosha minte-creier sau defectul dominant va fi cel al intelectualismului. Dacă însuşirea mentală dominantă este rajas, dosha minte-creier dominantă va fi cea a hiperactivității. Iar dacă tamas este însuşirea mentală dominantă, dosha minte-creier dominantă va fi cea a încetinelii mentale. Dacă dețineți o combinație între două guna mentale, veți avea, în egală măsură, o combinație între două dosha minte-creier dominante.

● Care este (sunt) guna mentală dominantă(e) în cazul dumneavoastră? Dar dosha mentală dominantă(e)?

● Orice persoană sănătoasă deține un nivel de bază natural (nivel homeostatic) al celor trei dosha mentale, numit prakriti, în limba sanscrită. Puteți spune care este nivelul de bază natural al dosha mentale, în cazul dumneavoastră?

● Excesul de dosha minte-creier a intelectualismului este asociat cu suprimarea sentimentelor şi cu tipul B de personalitate, tip considerat, uneori, a favoriza boala de cancer, deşi această afirmație este controversată.

● Excesul de dosha minte-creier a hiperactivității este asociat cu tipul A de personalitate, toate studiile susținând ideea că hiperactivitatea poate cauza boli de inimă.

● Excesul de dosha minte-creier a hiperactivității, dar şi a intelectualismului, în acelaşi timp, poate fi cauza unui tip de personalitate predispusă la îmbolnăvire.

● Cel mai bine este să evităm mentalizarea sentimentelor - atribuirea unui înțeles sentimentelor. În plus, starea de sănătate presupune utilizarea cât mai puțin a imaginației ce favorizează sentimentele negative - sentimente dăunătoare minții şi fiziologiei.

● Cea mai bună strategie pentru a menține o relație sănătoasă între minte şi creier este să vedem aspectul pozitiv al lucrurilor. Cultivați această capacitate. Vă va ajuta să subordonați ego-ul în favoarea sinelui cuantic.

15. Explicarea din perspectivă cuantică a tehnicilor medicinei minte-corp

Cunoscând mecanismul de producere a bolilor minte-corp, ideile de bază pentru prevenirea acestora ar trebui să fie foarte clare. Acest fapt ne poate ajuta să înțelegem eficiența tehnicilor considerate în vogă astăzi.

Tehnicile pe care le voi discuta în acest capitol sunt vechi de cel puțin câteva zeci de ani, iar unele dintre acestea sunt foarte vechi, fiind practicate de mii de ani. Apare însă o problemă. Din pricina faptului că aceste tehnici sunt foarte cunoscute, iar validitatea lor empirică a fost demonstrată, unii dintre noi (credulii) iau drept sigură validitatea teoretică a acestora. Sigur că tabăra opusă nu subscrie la acceptarea acestei validități; adevărul este că validitatea acestor tehnici, în sens teoretic, nu a fost niciodată demonstrată pe deplin. Voi arăta în acest capitol că, dacă utilizăm principiile cuantice şi principiile care susțin întâietatea conştiinței, validitatea teoretică a acestor tehnici o va susține pe cea empirică.

La nivelul cel mai superficial, tratăm simptomele minții, cel mai strâns legate de boală. Această situație este similară celei din medicina alopată, în care sunt tratate simptomele corpului fizic şi nu cele ale minții. Ai probleme legate de sentimentul ostilității, care-ți „cauzează" (sau poate îți va cauza în viitor) afecțiuni ale inimii, atunci modifică-ți comportamentul. Boala este „cauzată" de atitudinea negativă; încearcă să-ți schimbi atitudinea negativă utilizând puterea gândirii pozitive.

Sigur că, dacă sistemul tău de credinţe este fundamental materialist, nu vei crede în eficacitatea cauzală a conştiinţei, iar mintea, în opinia ta, este doar o componentă a creierului. În acest caz, comportamentul este cel care contează, iar singura ta unealtă pentru vindecarea minte-corp este modificarea comportamentului.

Are rezultate modificarea comportamentului? De exemplu, poate fi comportamentul ostil modificat cu ajutorul „reprogramării" minţii? Pot gândurile bune să ne ţină departe de gândurile violente? Ne putem convinge singuri să renunţăm la ostilitate? Unii oameni au încercat să-şi schimbe astfel comportamentul violent, însă fără rezultate vizibile. Comportamentul violent nu se schimbă. Să recunoaştem: în cel mai bun caz, utilizând tehnicile de modificare a comportamentului, dobândim mecanisme cu ajutorul cărora să facem faţă situaţiilor. Ne ajută, aşadar, să depăşim situaţii a căror gravitate este minoră. Oricum, este mai bine decât nimic: ne consumă timpul, dar cam atât.

Trebuie să depăşim ideea modificării comportamentului şi a gândirii pozitive. Să presupunem că acceptăm distincţia dintre minte şi creier. Să presupunem că facem un mic efort şi acceptăm existenţa eficienţei cauzale a conştiinţei - aceasta este cauzalitatea descendentă. Putem, apoi, permite conştiinţei şi minţii noastre să exploreze noi stări necunoscute încă de către creier, noi stări ce conţin stări de sănătate pe care să ne permitem să ni le imaginăm sau să le vizualizăm (dacă ştiţi să vizualizaţi). Două tipuri de terapie care vă pot ajuta sunt hipnoza şi biofeedback-ul.

Hipnoza şi biofeedback-ul

Ce este hipnoza? Hipnoza este puterea conştiinţei de a acorda atenţie stărilor minţii, în vederea schimbării identităţii noastre, evitând, în acest mod, cerinţele specifice, obişnuite, impuse eu-lui nostru de universul fizic. Deoarece individualitatea eu-lui nu este reală, ci este o identitate pe care conştiinţa o îmbracă, conştiinţa are, în mod firesc, capacitatea de a schimba această identitate. Aşadar, puterea hipnotismului se încadrează cu uşurinţă într-o ştiinţă în interiorul conştiinţei.

Forma de hipnoză cea mai cunoscută este aceea în care o altă persoană (un hipnotizator) ne ajută să intrăm în aceste „alte" stări mentale, preferabile experienţelor noastre obişnuite, inclusiv identităţii noastre obişnuite, însă autohipnoza, intrarea în aceste stări hipnotice fără ajutor din exterior, este, în realitate, mult mai cunoscută. De fapt, de mii de ani, maeştrii spirituali ne vorbesc despre modul în care evităm realitatea cu ajutorul autohipnozei, produs al condiţionării, care este obişnuinţa de a procesa orice lucru prin reflectarea în oglinda memoriei.

Să presupunem că o persoană sau un stimul oarecare vă provoacă o reacţie de ostilitate. Să spunem că, în loc să adoptaţi o gândire pozitivă, apelaţi la autohipnoza pentru a intra într-o stare de relaxare profundă - este aceasta o strategie mai bună de modificare a comportamentului ostil? Răspunsul este categoric da. Astfel, hipnoza, atât cea indusă cu ajutorul altora, cât şi forma autoindusâ, poate fi utilizată pentru controlarea comportamentului negativ.

Poate fi hipnoza utilizată ca terapie pentru bolile minte-corp - pentru orice boală, mai precis? Din nou, răspunsul este afirmativ. Studiile au demonstrat că practicarea regulată a autohipnozei, în special ca tehnică complementară, ne ajută să controlăm durerea şi presiunea arterială, să menţinem o stabilitate relativă a funcţiilor controlate de sistemul nervos autonom, dar şi a nivelului glicemiei, în cazul diabeticilor, chiar să reducem intensitatea crizelor de astm (Goleman şi Gurin 1993). Iată câteva din rezultatele extraordinare ale autohipnozei.

Pe de altă parte, dacă nu dorim să ne recunoaştem propria putere de imaginaţie, hipnoza nu poate avea rezultate.

Din fericire, cealaltă tehnică, biofeedback-ul, poate ajuta, practic, pe oricine, însă este nevoie de motivaţie. Ideea este simplă. Există numeroase funcţii neurofiziologice sau biologice ce pot fi monitorizate şi îmbunătăţite cu ajutorul unui aparat, iar datele obţinute pot fi feedback -(pasiv) - către persoana respectivă, prin intermediul oricăruia dintre cele cinci simţuri. Analizând feedback-ul şi observând modul în care experienţele conştiente influenţează neurofiziologia (ceea ce este feedback), putem învăţa, treptat, să exercităm controlul voluntar asupra unora dintre funcţiile sistemului nervos autonom. În cele din urmă, vom învăţa să obţinem stări profunde de relaxare, din care ne va fi mai uşor să controlăm şi să reglăm funcţiile autonome, la început cu ajutorul aparatelor de feedback, însă, treptat, chiar şi fără a ne folosi de aceste aparate.

Desigur, ideea de bază este aceea că stările fiziologice pot fi influenţate de către conştiinţa care acţionează asupra stărilor mentale şi invers. Modificarea fiziologiei va atrage după sine o schimbare în starea mentală conştientă. Ideea poate părea aberantă pentru materialistul strict, însă ea face parte integrantă din ştiinţa în interiorul conştiinţei, care vede în minte şi trup două posibilităţi corelate ale conştiinţei. Modificarea uneia

atrage în mod firesc modificarea celeilalte. Ca şi hipnoza, biofeedback-ul a fost utilizat pentru tratarea unor afecţiuni sau probleme cronice, precum durerile de cap.

Eliberarea memoriei

O dată ce acceptăm ideea întâietăţii conştiinţei, este simplu să ne gândim la un alt tip de vindecare minte-corp. Conform teoriei psihanalitice,amintirea unei traume din copilărie este adesea „îngropată" în subconştient; mai târziu, procesarea la nivelul subconştientului generează un comportament nesănătos. Subiectul, însă, necunoscând cauza acestui comportament, nu poate face nimic pentru a-l îndrepta.

Rolul psihanalizei în cadrul vindecării minte-corp este acela de a aduce astfel de amintiri din planul subconştientului în planul conştientului, cu ajutorul terapiei. Forme mai recente de psihanaliză - psihodinamica, de exemplu - au rolul specific de a analiza reacţiile emoţionale din prezent în funcţie de amintirile din trecut.

Este psihanaliza eficientă? Adepţii behaviorismului[15] resping uneori psihanaliza, deoarece aceasta recunoaşte, implicit, eficacitatea cauzală a conştiinţei dar şi pentru că, din perspectivă comportamentală/cognitivă, nu se poate face o distincţie între conştient şi subconştient. Cu ajutorul fizicii cuantice, putem înţelege distincţia dintre ceea ce psihologii numesc subconştient şi conştiinţă (vezi capitolul 6).

Subconştientul este conştiinţa fără conştientizare, atunci când nu se produce nici un colaps cuantic. Conştiinţa refuză să colapseze amintirile traumatizante, deoarece acestea sunt dureroase. Terapia ne poate ajuta să diminuăm teama de durere astfel încât, atunci când evenimentul traumatizant este adus la suprafaţă, conştiinţa să poată recunoaşte şi accepta evenimentul respectiv. Puterea de vindecare a acestui proces poate fi enormă (vezi Sarno 1998).

Am vorbit în capitolul precedent despre reprimarea amintirilor traumatizante în corp, sub forma unor stări de excitaţie musculară necolapsate. în cadrul practicilor hatha yoga, comune în India de Est, poziţiile yoga au rolul de a elimina tensiunea musculară necolapsată, cu ajutorul conştientizării acesteia. Tehnici recente, precum Rolfing, au fost concepute în acelaşi scop.

Psihologia chakrelor

Vom vorbi în cele ce urmează despre psihologia chakrelor. Psihologia chakrelor utilizează psihoterapia pentru a îndepărta un blocaj sau un dezechilibru energetic existent la nivelul fiecărei chakre în parte.

Unii psihologi merg prea departe atunci când susţin că toate bolile au o cauză comună; noi suntem cauza bolilor, prin faptul că ne confundăm intenţiile. Dar acest nu este posibil; ego-ul nostru nu deţine puterea intenţiei sau a cauzalităţii descendente. În schimb, gândurile noastre condiţionate amplifică necorespunzător mişcarea energiei vitale înspre şi dinspre chakre, agravând un dezechilibru deja existent la nivelul chakrelor. Psihologia chakrelor încearcă să armonizeze această dizarmonie. Voi descrie, în continuare, luând fiecare chakră în parte, modul în care psihologia chakrelor contribuie la vindecare (pentru detalii, vezi Page 1992).

Dacă boala are legătură cu chakra rădăcină (sistemele de eliminare), atunci problema este aceea a nesiguranţei, a unor „remedii" nesănătoase. Să nu uităm, în cultura în care trăim, ne „încărcăm" privind sex şi violenţă la televizor, însă acesta este un remediu nesănătos. Ce este un remediu sănătos? Activităţi simple precum grădinăritul sau mersul desculţ ne pot fi de ajutor, însă aceasta înseamnă să lucrăm cu energia vitală, la nivel vital. Pentru a lucra asupra dezechilibrelor energetice cu ajutorul minţii, putem folosi imaginaţia şi vizualizarea. De exemplu, închideţi ochii şi imaginaţi-vă că de la chakra rădăcină pornesc rădăcini ce ajung până la centrul Pământului.

În ceea ce priveşte a doua chakră, relaţiile sexuale ne pot ajuta să corectăm un dezechilibru energetic. V-aţi ignorat, până acum, latura feminină (dacă sunteţi bărbat) sau latura masculină (dacă sunteţi femeie), acele laturi pe care Carl Jung le numeşte anima şi animus? Pentru a integra laturile masculină şi feminină care există în dumneavoastră (proces ce echilibrează sexualitatea) în timpul actului sexual, vizualizaţi-vă atât ca femeie, cât şi ca bărbat. Această practică poate fi efectuată chiar şi în afara actului sexual.

Cât despre lucrul cu chakra ombilicului, cum faceţi faţă amplificării mentale a furiei şi a iritării, care ulterior devine cronică? Dacă sunteţi atenţi, veţi observa că nerăbdarea şi iuţimea sunt factori principali. De aceea, în acest caz, soluţia, din punct de vedere psihologic, este încetinirea ritmului (vom discuta mai târziu).

Ostilitatea este diminuarea energiei în dreptul inimii, astfel că obiectivul major al psihoterapiei la nivelul acestei chakre este „extinderea" inimii. După cum obişnuia să sfătuiască Swami Sivanada, un maestru spiritual din India, care a trăit în secolul trecut, „Fii bun, fă bine". Astfel obţinem „extinderea" inimii. De asemenea, iubirea de sine permite iubirea celor de lângă noi şi elimină ostilitatea.

---

[15] **Teoria care susţine că funcţionarea psihologică poate fi exprimată în termeni de comportamente observabile.**

În mod tradițional, chakra inimii este reprezentată simbolic ca o floare de lotus ce se deschide. Lotusul creşte într-un mediu noroios, de aceea este un simbol potrivit pentru transformarea negativului, lucru realizabil prin lucrul asupra chakrei inimii.

Adesea, energia vitală a altor persoane ne afectează (non-spațial) chakra inimii, în special atunci când manifestăm compasiune. Dacă aşa stau lucrurile, trebuie să încercăm să fim obiectivi şi să nu ne identificăm cu cel de lângă noi, aflat în dificultate (empatie). În plus, putem vizualiza că avem în jurul nostru un reflector care răsfrânge toată energia vitală primită, ori de câte ori interacționăm cu o persoană a cărei energie vitală este negativă.

Vizualizarea ne poate ajuta să împiedicăm suprimarea sistemului imunitar. Putem, de pildă, vizualiza cum celulele ucigaşe T se luptă cu agenții străini din corp şi îi anihililează. Eficiența acestei tehnici este uneori demonstrată atunci când vizualizăm o durere de cap, pe care o facem din ce în ce mai mică. Într-adevăr, unii reuşesc să îndepărteze, pur şi simplu, durerea de cap, cu ajutorul vizualizării. Imaginația dirijată este utilizată în mod curent pentru eliminarea durerilor cronice şi pentru accelerarea procesului de vindecare şi înlăturare a discomfortului cauzat de răniri (Achterberg 1985). Vizualizarea este utilă în lucrul cu chakrele, în general.

În ceea ce priveşte dezechilibrul energetic existent la nivelul chakrei gâtului, pentru a depăşi dificultatea de exprimare, soluția, din punct de vedere psihologic, este identificarea unor căi de manifestare a creativității. Dacă, în sfera publică, astfel de căi sunt prea greu de găsit (nu toți ne naştem talentați), atunci încercați domenii mai restrânse în care să vă manifestați creativitatea. De exemplu, fiți creativi lucrând în grădină, gătind, făcându-vă noi cunoştințe, cântând într-un grup mic, mergând la dans, scriind într-un jurnal, înțelegând idei ştiințifice.

Atunci când încercăm să eliminăm blocajul energetic existent la nivelul chakrei frunții, legat de problema suprimării tensiunii, întrebarea pe care trebuie să ne-o adresăm este: Ce mă împiedică acest blocaj să fac? Răspunsul, fireşte, este acela că ne împiedică să ne manifestăm pe deplin posibilitățile, prin aceea că ne afectează puterea de concentrare. (Atunci când ne doare capul, nu ne putem concentra). Din punct de vedere mental, ne luăm prea în serios, pe noi înşine şi repertoriul nostru de capacități. Trebuie să fim mai relaxați. Există numeroase alte posibilități de a explora; trebuie să învățăm să le folosim.

Mă bucur să pot spune că, în cadrul conferințelor noastre pe tema noii ştiințe, apelăm, în mod regulat, la umor şi râs. În cadrul conferinței pe tema psihologiei transpersonale, desfăşurate în Assisi, Italia, 2000, am participat la meditații pe baza râsului timp de jumătate de oră, în fiecare zi. Şi cine nu l-a auzit pe Swami Beyondananda amuzându-se pe seama cercetătorilor New Age, în timpul conferințelor „Ştiință şi Conştiință", desfăşurate în Albuquerque?

Pentru a îndepărta blocajul energetic existent la nivelul chakrei coroanei, care generează depresie, unul dintre cele mai eficiente mijloace psihoterapeutice este meditația (vezi subcapitolul următor) asupra păcii (Goswami 2003).

Lucrul cu chakra coroanei este foarte important. Amintiți-vă de acel cântec eliberator din My Fair Lady. „The rain in Spain stays mainly in the plain[16]." În acelaşi spirit, „the pain of strain is mainly in the brain[17]". Acest fapt se datorează legăturii directe dintre creier şi minte. De aceea, pentru ca meditația asupra păcii să fie mai eficientă, trebuie să lucrăm cu energia vitală, apelând la tehnici precum hatha yoga, pranayama, taiji-quan şi altele (vezi capitolul 11).

O metodă obişnuită de vindecare a tuturor chakrelor este să vizualizăm, în mod regulat, energie vitală sănătoasă în dreptul fiecărei chakre. Amintiți-vă de meditația asupra chakrelor, realizată împreună cu un partener, despre care am discutat în capitolul 11. Meditația, care presupune, de asemenea, vizualizare, poate fi întrebuințată pentru vindecarea chakrelor.

Meditația

La următorul nivel de subtilitate, dacă nu suntem materialişti rigizi, putem analiza cauzele comportamentului nostru drept sursă a îmbolnăvirii. La acest nivel, suntem pregătiți să abordăm cauzele comportamentului nostru, şi anume dosha minte-creier: intelectualism excesiv şi hiperactivitate excesivă.

Cum putem corecta intelectualismul excesiv? Intelectualismul ne îndepărtează de trup, de manifestarea sentimentelor. în schimb, sentimentele devin o povară, ceva de care ne este ruşine şi nu dorim decât să le suprimăm cu orice preț. Remediul este, bineînțeles, satisfacerea unor nevoi ale trupului. Exercițiile fizice sunt eficiente, masajul este eficient, îmbrățişarea celor de lângă noi ajută, de asemenea.

---

[16] **în Spania ploaia cade în special la câmpie.**

[17] **„Durerea se simte în special la nivel mental."**

Îmbrățișarea celor de lângă noi dă rezultate. Cu mulți ani în urmă, eram un rațional. În anii '80, pe când practicam intens exerciții spirituale, dosha minte-creier a intelectualismului, deşi nu devenise încă o problemă de sănătate, îmi afecta capacitatea de deschidere spirituală. Îmi amintesc că am participat la un seminar, iar coordonatorul acestuia (medicul Richard Moss) mi-a prescris „contact fizic", administrat sub forma îmbrățișării colegilor mei de seminar. A funcționat.

O tehnică complementară este meditația ce are drept scop conştientizarea sentimentelor, pentru a evita suprimarea acestora, ca rezultat al unei atitudini defensive sau strict raționale. Raționalii dețin o bună capacitate de concentrare. De aceea, meditația pe bază de concentrare (repetarea în gând a unei mantre, de exemplu) nu necesită un efort pentru aceştia. Pentru a-şi conştientiza propriul tip de dosha minte-creier, raționalii trebuie să practice, în plus, observarea relaxată - conştientizarea obiectivă a tuturor fenomenelor ce se petrec în jur, aşa cum procedează un jurat, de pildă, cu probele de judecată.

Cum putem corecta hiperactivitatea excesivă? Obiectivul principal, în acest caz, este adoptarea unui ritm mai lent. Ce rezultate are „un ritm mai lent"?

Faceți un experiment. Luați o pauză de cafea chiar acum, când citiți această carte. Nu vă grăbiți, cartea nu pleacă nicăieri. Faceți cafeaua (sau ceaiul) ca pe un ritual, acordând atenție fiecărei etape. Când cafeua este gata, luați ceaşca şi aşezați-vă. Ridicați uşor ceaşca la gură şi luați o înghițitură. Observați reacția pe care o aveți. „Ahhh...." Vă simțiți relaxat; vă simțiți fericit.

Este simplu să anihilăm, folosindu-ne de rațiune, sentimentul fericirii, identificându-l cu plăcerea pe care ne-o oferă cafeaua. Însă dacă observăm cu atenție, nu cafeaua însăşi este sursa fericirii, ci extinderea temporară a conştiinței. Adoptarea unui ritm mai lent este, în primul rând, o modalitate de extindere a conştiinței, ce generează fericire.

Înțelegeți acum ce pierdeți, fiind un hiperactiv - fericirea. Cu cât faceți mai mult loc hiperactivității, cu atât mai mult veți duce lipsa fericirii. La început, apare insomnia. Somnul înseamnă fericire, deoarece conştiința este neîntreruptă. Apar, apoi, problemele cu cei din jur - mai multă izolare şi mai puțină fericire. în cele din urmă, boala - izolarea este maximă. Adoptarea unui ritm mai lent permite evitarea izolării.

În 1991, am fost invitat la o conferință pe teme legate de yoga, în India, pentru a susține o prelegere despre conştiință şi fizică cuantică; mă luam prea în serios. Apoi unul dintre instructorii prezenți m-a întrebat, „Ce faci atunci când eşti singur?" Starea interioară bună pe care o aveam a dispărut imediat. M-am văzut nevoit să recunosc față de mine însumi că, atunci când eram singur, eram agitat şi plictisit, căutând tot timpul ceva de făcut. Mi-am dat seama că trebuie să o iau mai încet.

Cum putem să ne încetinim ritmul de viață? Putem începe prin a face multe pauze de cafea într-o singură zi. Însă principala metodă este meditația, însă un alt tip de meditație.

Hiperactivitatea în rândul copiilor este des întâlnită astăzi, iar astfel de copii suferă, de mute ori, din pricina absenței capacității de atenție. Sigur că acest lucru este valabil în situația în care hiperactivitatea este deja patologică, însă lipsa capacității de atenție este o consecință obişnuită a hiperactivității, chiar şi în cazul adulților. De aceea, hiperactivii trebuie să învețe să-şi concentreze atenția, acesta fiind obiectivul unor forme cunoscute de meditație, meditație pe baza concentrării, precum repetarea, în gând, a unei mantre, aşa cum se întâmplă în Meditația Transcendentală. Aceste forme de meditație ne ajută, la început, să ne concentrăm şi asupra altor obiecte, precum flacăra unei lumânări, propria respirație şi aşa mai departe.

Grație muncii de cercetare inițiate de Herbert Benson, meditația, sub forma acestui exercițiu de concentrare, este astăzi renumită pentru „efectul de relaxare" pe care îl produce.

După ce ați practicat o vreme meditația pe baza concentrării, veți observa că menținerea puterii de concentrare pentru o perioadă mai mare de timp este dificil de realizat, dacă nu imposibil.

Exersați. Aşezați-vă comod, închideți ochii, respirați regulat şi repetați în gând o mantra obişnuită, precum cuvântul sanscrit „Om". Sigur că vor exista surse de distragere a minții, însă o dată ce le-ați identificat, concentrați-vă din nou asupra mantrei. Faceți acest exercițiu timp de cinci minute.

Deschideți apoi ochii. De câte ori ați întrerupt repetarea mantrei? De cinci ori? De douăzeci şi cinci de ori? Este greu, nu-i aşa? Este nevoie de multă muncă. Şi de mult exercițiu pentru a obține pacea minții, necesară pentru menținerea îndelungată a atenției.

Iată, deci, o modalitate mai eficientă de menținere a atenției - relaxarea, meditația cu ajutorul conştientizării. Acest tip de meditație este ceea ce am prezentat ca antidot împotriva intelectualismului excesiv.

Yoga

Există tehnici sofisticate şi subtile al căror obiect este sursa dezechilibrelor dosha minte-creier, adică ceea ce numim guna mentale. Să ne amintim că dosha minte-creier sunt consecința aplicării nearmoniase a gunelor

mentale, însuşirile mentale cu care ne naştem. Intelectualismul este consecinţa utilizării excesive a sattva - creativitate fundamentală. Hiperactivitatea este consecinţa utilizării exceesive a rajas - creativitate situaţională şi capacitate de soluţionare a problemelor. Dacă putem armoniza însuşirile sattva şi rajas (dar şi tamas - inerţia - deoarece tamas nu este suficient întrebuinţată atunci când predomină sattva şi rajas), atunci nu vor mai exista probleme la nivelul dosha-elor minte-creier.

În principiu, este simplu. Persoanele de tipul sattva trebuie să acorde mai multă atenţie aspectelor obişnuite ce ţin de viaţa de zi cu zi, ce necesită doar abilităţi rajasice. Persoanele de tipul rajas trebuie să acorde un interes sporit creativităţii fundamentale, contextelor gândirii, domeniului arhetipal al iubirii, al frumuseţii şi al dreptăţii. Ambele tipuri de persoane sattvic şi rajasic, trebuie să îndeplinească aceste cerinţe relaxat, armonizând tamas în viaţa lor.

În practică, aceste tehnici de armonizare reprezintă esenţa a ceea ce în India poartă denumirea de yoga. Cuvântul sanscrit yoga înseamnă „unire" sau „integrare". Obiectivul practicii yoga este armonizarea sinelui separat, a egoului, cu un tot universal, numit sine cuantic. Dar ce rol are sinele cuantic în procesul vindecării?

Dacă nu sunteţi adeptul materialismului, înseamnă că sunteţi obişnuit să utilizaţi puterea minţii (adică a conştiinţei), pentru a obţine vindecarea minte-corp. Conştiinţa nu deţine decât un singur atu, o cale de a-şi îndeplini scopul, iar acea cale unică este libertatea de a alege, libera voinţă de a alege din posibilităţile cuantice unica actualitate a experienţei concrete, însă această liberă alegere ţine de sinele cuantic. Avem libertatea de a ne vindeca doar în măsura în care deţinem capacitatea de a acţiona din interiorul conştiinţei noastre cuantice. De aici importanţa yoga.

Deoarece sattva sau creativitatea fundamentală ne ajută să depăşim limitele minţii, utilizarea însuşirii sattva este deja o formă de yoga; aceasta poartă denumirea de jnana (care înseamnă înţelepciune) yoga. Rajas, pe de altă parte, este tendinţa de a utiliza descoperirile sattva în scopuri lumeşti, precum acumularea de putere, aplicarea creativităţii situaţionale şi a capacităţilor de soluţionare a problemelor. Rajas poate fi utilizată în favoarea propriei persoane, pentru satisfacerea ego-ului. Dacă, însă, faptele noastre sunt săvârşite dezinteresat, pentru binele lumii, atunci şi aceste fapte devin o formă de yoga, numită karma (care înseamnă acţiune) yoga. într-adevăr, karma yoga este mai eficientă dacă este pusă în slujba iubirii, iar forma de yoga prin care este cultivată iubirea poartă denumirea de bhakti (însemnând iubire) yoga.

Aşadar, soluţia, pentru persoanele a căror sattva este excesivă, este practicarea susţinută a jnana yoga, combinată cu ceva karma yoga şi bhakti yoga. Persoanele de tipul rajas vor practica karma yoga, combinată cu jnana şi bhakti yoga.

Armonizarea trebuie, însă, realizată şi la un alt nivel - este vorba despre armonizarea minţii, a vitalului şi a fizicului. Aceasta poartă denumirea de raja yoga, codificată de marele yoghin Patanjali (Taimni 1961). Raja yoga reuneşte hatha yoga (posturi fizice) şi pranayama (tehnici de respiraţie). Nu mai este nevoie să spunem, pentru occidental, yoga înseamnă combinaţia dintre hatha yoga şi pranayama. Dar scopul raja yoga este integrarea acţiunii corpului fizic, a corpului energetic şi a corpului mental, astfel încât ego-ul să se poată uni cu şinele cuantic. De aceea, practicile de început din hatha yoga şi pranayama sunt completate şi de meditaţie.

Dacă practicaţi orice formă de hatha yoga, prima impresie poate fi aceea că se rezumă la câteva exerciţii de întindere. Nu este chiar aşa. în primul rând, poziţiile hatha yoga se realizează foarte încet; conştiinţa se extinde în timp ce se realizează exerciţiile de întindere. În al doilea rând, cel care practică hatha yoga trebuie să fie atent la ce se petrece în interior, la mişcarea energiei vitale. Al doilea obiectiv din hatha yoga este îndeplinit mai uşor cu ajutorul pranayama sau al tehnicilor de respiraţie. Conştientizăm mişcările energiei vitale concentrându-ne asupra respiraţiei. Concentrarea asupra respiraţiei are drept consecinţă încetinirea ritmului respiraţiei şi, astfel, încetinirea activităţii organelor interne (Goswami 2003).

Ce rol au încetinirea ritmului şi extinderea conştiinţei? Încetinirea ritmului înseamnă mai puţine colapsuri cuantice; între două colapsuri cuantice are loc procesarea inconştientă, proliferarea posibilităţilor cuantice. Devin, astfel, posibile salturile cuantice creative către noi contexte. Extinderea conştiinţei permite depăşirea propriului ego, pentru a face loc sinelui cuantic.

Ştiinţa Creştină şi vindecarea prin credinţă

Recunoaştem, de asemenea, faptul că mintea atribuie înţelesuri, de aceea, o minte nesănătoasă va atribui înţelesuri greşite; înţelesurile greşite generează, în cele din urmă, îmbolnăvirea. Aşadar, de ce să nu corectăm această tendinţă a minţii de a atribui înţelesuri greşite?

Interesant este faptul că renumita Mary Baker Eddy a fondat Ştiinţa Creştină pentru vindecarea bolilor având în minte exact acest obiectiv. De aceea, adepţii Ştiinţei Creştine învaţă că boala este o iluzie (fapt adevărat, în accepţiunea ultimă a Vedantei) şi că mintea (însemnând conştiinţa) are puterea de a vindeca orice

boală, înțelegând că aceasta este o iluzie. Există, de asemenea, creştini harismatici care cred în vindecarea prin credință, interpretând un pasaj din Biblie.

Din nefericire, deşi eficiența Științei Creştine şi a vindecării prin credință este dovedită în unele cazuri, este foarte adevărat şi faptul că, de cele mai multe ori, aceste metode rămân fără rezultat. Care este explicația?

De asemenea, tehnicile amintite anterior, modificarea comportamentului, meditația şi yoga sunt eficiente ca tehnici de prevenire a îmbolnăvirii minte-corp şi de control al stresului. Eficiența acestora în ceea ce priveşte vindecarea unor boli grave este limitată. Din nou, care este explicația?

Până acum, am omis din discuție categoria cea mai importantă a vindecării minte-corp - vindecarea cuantică, ce presupune un aspect fundamental al naturii cuantice a minții, salturile cuantice discontinue. Acesta este subiectul capitolului următor.

PARTEA A PATRA

Inteligența supramentală

16. Vindecarea cuantică

Exemplul cel mai cunoscut de vindecare minte-corp este efectul placebo, menționat într-unui din capitolele anterioare. Medicii le prescriu pacienților pastile de zahăr, pretinzând că sunt medicamente adevărate, iar aceştia se vindecă mult mai bine în comparație cu un grup de referință, ai cărui membri au primit aceleaşi pastile de zahăr, ştiind, însă, ce le este administrat. Aşadar, încrederea (sau credința) pe care un pacient o are în medicament şi doctor este foarte importantă pentru vindecarea fizică (Benson 1996).

Efectul placebo a fost studiat în cadrul ştiinței de puțină vreme, însă există istorisiri legate de întrebuințarea foarte veche a acestuia. Am auzit de numeroşi înțelepți vindecători din India. Dar ce este ciudat, aceştia obişnuiau să administreze ceva pacientului pe cale orală. „Ia asta şi te vei face bine.” Acel „ceva” putea fi o parte dintr-un fruct sau orice altceva fără legătură cu boala. Cumva, însă, vindecarea se producea. Efectul placebo?

Mulți medici convenționali consideră că toate formele de vindecare cu ajutorul unei tehnici a medicinei alternative reprezintă vindecare prin intermediul efectului placebo. În cadrul biologiei se vorbeşte despre numeroase caracteristici umane, precum conştiința, comportamentul etic sau estetica, pentru care nu se oferă şi o explicație. Biologii se grăbesc să pună aceste caracteristici pe seama cauzei omniprezente a „supraviețuirii”, dar nu se obosesc să explice de unde această prerogativă pentru supraviețuire - care nu este o proprietate fizică sau chimică a materiei. În mod similar, medicii alopați nu se întreabă niciodată cum se explică succesul efectului placebo? De asemenea, în mod neelucidat, vindecările cu ajutorul efectului placebo, deşi reale, sunt adesea temporare. Cum se explică acest fapt? Nimeni nu întreabă.

Există, apoi, acele cazuri de vindecare spontană ce poate fi generată de o varietate de stimuli, intervenții medicale sau, uneori, doar de pură intenție şi credință (Schlitz şi Lewis 1997). În cazul ştiinței, fenomene neobişnuite oferă, de multe ori, mai multe indicii referitoare la sistemul studiat. Aşadar, cum se explică acest fenomen neobişnuit de care vorbim?

Capacitatea de vizualizare are efecte puternice asupra corpului (vezi capitolul 15). Într-adevăr, capacitatea de vizualizare a fost întrebuințată cu oarecare succes pentru tratarea pacienților bolnavi de cancer (Simonton et al. 1978). Vizualizarea, însă, este eficientă în cazul unor persoane, dar nu şi al altora, deşi acestea din urmă dețin o bună capacitate de vizualizare. De ce oare?

Se pare că există o părere unanimă acum, la care aderă chiar şi convenționaliştii, conform căreia un mediu plin de iubire poate favoriza vindecarea. În mod similar, efectul vizibil al rugăciunii realizate de către grupuri de rugăciune pentru vindecarea pacienților a fost demonstrat atât de limpede, încât chiar şi numeroşi medici convenționali sunt convinşi de eficacitatea cauzală a rugăciunii. De aceea, din ce în ce mai mult, se încearcă crearea unui mediu de iubire şi a unei atmosfere de rugăciune chiar şi în spitalele în care se practică medicina convențională. Foarte rar, însă, se întreabă convenționaliştii „Ce legătură are iubirea cu vindecarea? Cum se explică eficacitatea cauzală a rugăciunii?”

În fine, chiar şi medicii convenționali acceptă ideea că relația bună dintre doctor şi pacient accelerează vindecarea. Dacă vindecarea este un fenomen şi un obiectiv material, atunci şi acest fapt este greu de înțeles.

În toate exemplele menționate anterior, scăpăm din vedere un element esențial. Elementul cuantic. Există câteva elemente explicit cuantice ale vindecării minte-corp (vezi şi capitolul 6): saltul cuantic, nonlocalitatea cuantică, cauzalitatea descendentă, şi ierarhia răsturnată. Până când nu includem fizica cuantică a vindecării minte-corp, înțelegerea unora dintre succesele pe care aceasta le înregistrează va fi incompletă.

Îmbolnăvirea minte-corp se referă la acele afecțiuni fizice în care impunerea unor înțelesuri mentale generează dizarmonie la nivelul corpurilor noastre vital şi fizic. Prin urmare, vindecarea minte-corp trebuie să presupună anumite schimbări în contextul de înțelesuri pe care mintea le procesează, cauzând funcționarea necorespunzătoare a corpurilor vital şi fizic. Uneori, această schimbare se produce pur şi simplu printr-o reordonare a contextelor vechi. În acest caz, tehnicile continue ale medicinei minte-corp - autohipnoza, vizualizarea, meditația, etc. - sunt eficiente, însă uneori, aşa cum se întâmplă în cazurile amintite - unele cazuri de vindecare cu ajutorul efectului placebo, vindecarea spontană şi vindecarea prin intermediul vizualizării - schimbarea de context nu se poate realiza la nivelul minții înseşi. În această situație, vorbim impropriu de vindecare minte-corp.

Contextele proceselor mentale îşi au originea în domeniul supramental al conştiinței; pentru a schimba un context suntem nevoiți, în calitate de ființe mentale, să facem un salt către supramental. Acest salt este un salt cuantic discontinuu, de aceea acest tip de vindecare poartă denumirea de vindecare cuantică.

Sintagma „vindecare cuantică" a fost deja intuită în mod creativ, deşi într-o formă rudimentară, de către cel puțin doi medici, Larry Dossey şi Deepak Chopra. Dossey (1989) a evidențiat natura cuantică a vindecării unui pacient de către o altă persoană (denumită uneori şi vindecare cu ajutorul altei persoane), precum vindecarea cu ajutorul rugăciunii, ce dovedeşte principiul nonlocalității cuantice. Chopra (1989) a intuit corect natura cuantică a autovindecării: faptul că aceasta constă în salturi cuantice. Am vorbit deja despre munca de cercetare a acestora în capitolul 5. Voi prezenta, în cele ce urmează, detalii suplimentare. Voi începe cu Chopra.

Saltul cuantic al lui Chopra

În anii v80, Deepak Chopra căuta o explicație pentru autovindecare. Atunci când a fost întrebat dacă cineva poate pretinde că ştie remediul pentru cancer, acesta a spus, „Dacă un pacient poate iniția procesul de vindecare din interior, acesta este remediul pentru cancer."

Dacă acest răspuns se aseamănă cu vizinea lui Mary Baker Eddy, conform căreia, dacă mintea ar putea descoperi faptul că toate bolile sunt o iluzie, atunci vindecarea se va produce, nu este o coincidență. Atât Chopra, cât şi Baker Eddy, vorbesc despre vindecare ca despre un proces de autodescoperire. Chopra, însă, a mers mult mai departe. În Quantum Healing {Vindecarea cuantică), acesta spune: „Multe dintre remediile a căror origine este misterioasă - vindecarea prin credință, retragerile spontane ale bolilor şi utilizarea cu succes a efectului placebo, sau a „medicamentelor false" - mai au un element în comun: saltul cuantic. Cum aşa? În toate aceste situații, capacitatea de conştientizare pare să fi determinat un salt drastic - un salt cuantic - în mecanismul de vindecare."

Chopra leagă noțiunile de conştiință şi fizică cuantică de vindecarea minte-corp, încercând astfel să dea o interpretare ştiințifică nouă acestui fenomen de autovindecare, pe care fizica clasică, chimia şi biologia nu îl pot explica. În această carte esențială, Quantum Healing, Chopra susține că interacțiunea minte-corp, în cadrul procesului de vindecare, se produce printr-un „corp mecanic cuantic" şi este mediată de beatitudine - conştiința.

Încă o dată, vindecarea minte-corp nu este vindecare creier-trup. Fundamentală în procesul de vindecare minte-corp este cauzalitatea descendentă: procesul de vindecare este inițiat de un gând, un sentiment, o idee. Capacitatea creierului pentru cauzalitatea descendentă este, însă, îndoielnică. De aceea, oamenii de ştiință care studiază vindecarea minte-corp adoptă, implicit sau explicit, un model dualistic de interacțiune minte-corp. Din nefericire, şi acest model generează numeroase probleme.

Dacă mintea şi trupul sunt două entități separate, atunci cum pot acestea interacționa fără un intermediar? Cum ar putea acest tip de interacțiune să se conformeze legii conservării energiei în universul material? De aici ideea minunată a lui Chopra: conştiința este intermediarul interacțiunii dintre minte şi trup. Cum mediază conştiința această interacțiune? „Datorită corpului mecanic cuantic," spune Chopra, uşor vag, „vindecarea minte-corp este vindecare cuantică."

Caracterul vag al ideii lui Chopra dispare dacă înțelegem faptul că interacțiunea minte-corp este mediată de către conştiință datorită naturii „cuantice" a minții şi a trupului. Dacă mintea şi trupul sunt obiecte newtoniene ale fizicii clasice, atunci interacțiunea dintre acestea nu poate fi mediată, decât dacă modificăm considerabil cunoştințele de fizică pe care le avem. Dacă, însă, atât obiectele fizice, cât şi cele mentale sunt

posibilități cuantice în interiorul conștiinței, atunci conștiința poate să colapseze simultan şi nonlocal aceste posibilități, dând astfel naştere unui eveniment concret al experienței.

Întrebarea care apare, în ceea ce priveşte vindecarea minte-corp, este cum poate un gând, un obiect lipsit de materialitate, să determine creierul să creeze un obiect material, o moleculă de neuropeptide, de exemplu, care să inițieze comunicarea cu sistemul imunitar sau endocrin, generând, în cele din urmă, vindecarea. Din perspectiva noului paralelism psihofizic, conștiința recunoaşte şi alege, în acelaşi timp (dintre toate posibilitățile cuantice pe care le oferă mintea şi corpul supramental), acel gând al auto-vindecării, ce va determina schimbarea de context, dar şi momentul în care creierul deține noua moleculă de neuropeptide (vezi figura 17).

Bineînțeles că, în acest punct, saltul cuantic al creativității către supramental este crucial pentru vindecare. Aceasta este ideea pe baza căreia vindecarea cuantică încetează să fie o noțiune plauzibilă, devenind un principiu legitim, lămuritor.

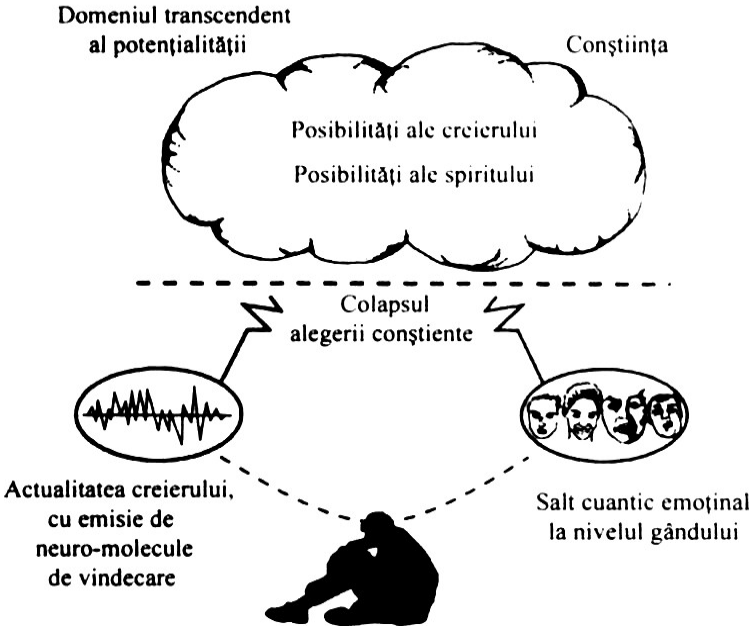


Fig. 17. Procesul vindecării minte-corp.

Dossey - noțiunea de nonlocalitate în procesul vindecării

Dossey (1989) evidențiază nonlocalitatea ca fiind semnul distinctiv al naturii cuantice şi conştiente a vindecării. (Richard Feynman [1981] a demonstrat, cu ceva timp în urmă, că un computer clasic nu poate niciodată simula nonlocalitatea.) Studiul cardiologului Randolph Byrd (1988), despre care am vorbit ceva mai devreme, este unul dintre cele mai în măsură să demonstreze nonlocalitatea cuantică în procesul vindecării. Studiul lui Byrd, desfăşurat la General Hospital Cardiac Care Unit din San Francisco, pe un eşantion de 393 pacienți, a avut ca obiect efectul rugăciunii rostite la distanță de câteva grupuri de rugăciune.

Cei 393 pacienți au fost împărțiți într-un grup de 192 pacienți, pentru care s-au rugat patru până la şapte persoane diferite, şi un grup de 201 pacienți, pentru care nu s-au rostit rugăciuni. Nici medicul, nici pacienții nu au ştiut cine cărui grup aparține. Byrd a fost uimit să descopere faptul că efectul rugăciunii, chiar şi de la distanță, este unul pozitiv. De exemplu, în cazul pacienților pentru care s-au rostit rugăciuni, nevoia de antibiotice a scăzut de cinci ori, iar şansele ca aceştia să se îmbolnăvească de edem pulmonar (acumulare de lichid la nivelul plămânilor) au scăzut de trei ori, ambele rezultate fiind semnificative din punct de vedere statistic.

Cum ajută, concret, rugăciunea? Putem integra cu uşurință, într-un singur model, noțiunea de nonlocalitate cuantică a lui Dossey, valabilă în procesul de vindecare cu ajutorul celorlalți, cu noțiunea de salt cuantic a lui Chopra, valabilă în procesul de autovindecare. Atunci când o persoană se roagă, de la distanță, pentru o alta, cu intenție curată, conştiința, având caracter nonlocal şi unitar, colapsează simultan intenția de vindecare în mintea celui pentru care se rostesc rugăciuni, aşa cum se întâmplă în telepatie (deşi se poate ca persoana respectivă să nu conştientizeze acest lucru, din pricina zgomotului - evenimente secundare - la nivelul complexului minte-creier). De aici înainte, se desfăşoară acelaşi proces, vindecarea cuantică, ca în cazul autovindecării.

Cu alte cuvinte, acest tip de vindecare cu ajutorul celorlalţi presupune, în egală măsură, autovindecarea. Acest fapt este valabil pentru majoritatea cazurilor de vindecare spirituală cu ajutorul celorlalţi: „ceilalţi" (vindecători) transferă nonlocal intenţia la nivelul la care se realizează alegerea şi colapsul cuantic, adică nivelul sinelui cuantic sau al unităţii conştiinţei.

Creativitatea: cauzalitatea descendentă în procesul vindecării

Numeroşi medici au vorbit despre cazuri de vindecare spontană, unele dintre acestea la fel de spectaculoase precum dispariţia peste noapte a unei tumori maligne (vezi Chopra 1989; Weil 1995; Moss 1984). Am menţionat şi eu două astfel de exemple mai devreme.

După cum am spus şi mai devreme, convenţionaliştii din breasla medicală fie încadrează toate cazurile de retragere spontană a bolii în categoria generală a efectului placebo, fie, dacă noţiunea de efect placebo nu se aplică, nu comentează în nici un fel aceste cazuri. Oricum ar fi, aceştia pierd o mare ocazie pentru o modalitate nouă de înţelegere a lucrurilor. Cu toate acestea, în lumea medicală îşi face, treptat, loc o nouă ipoteză - aceea că organismul uman deţine deja, în multe cazuri de îmbolnăvire, cunoştinţele şi mecanismul necesare pentru a se vindeca; nu trebuie decât să le descoperim şi să le activăm (O 'Regan 1987; Weil 1995). Şi această idee este, însă, limitată, deoarece ceea ce poate fi atribuit numai conştiinţei (creativitatea şi cauzalitatea descendentă) este atribuit corpului fizic incapabil din punct de vedere cauzal, corp ce nu este decât hardware.

Să presupunem, însă, că recunoaştem deschis puterea de vindecare a conştiinţei. Conştiinţa deţine cunoştinţele necesare (în compartimentul său supramental), mecanismul (alegerea unui nou context pentru procesarea mentală a înţelesului sentimentelor) pentru vindecare. Conştiinţa deţine, de asemenea, capacitatea de a descoperi ceea ce este necesar (capacitatea de a realiza saltul cuantic din insight[18]), dar şi de a concretiza insiglit-u\, eliminând blocajul existent la nivelul chakrei corespunzătoare, la nivelul programului vital şi, astfel, Ia nivelul organelor fizice corelate, restabilind funcţionarea corespunzătoare a acestora.

într-adevăr, încrederea acordată cuvântului medicului, aşa cum se întâmplă în cazul efectului placebo, îi descoperă pacientului doar o mică parte a propriei capacităţi de vindecare. Pentru ca această capacitate să se manifeste cu adevărat, întregul program de creativitate, parcurgerea tuturor etapelor procesului creativ, este esenţial.

Principala întrebare care apare în acest moment este: dacă vindecarea cuantică presupune creativitatea minţii, putem oare crea un program de acţiune în scopul vindecării noastre, bazat pe această idee? Este adevărat că creativitatea este acauzală. în trecut, un proces interior creativ era numit „harul lui Dumnezeu". însă la fel de adevărat este şi faptul că actele creative sunt susţinute şi de angajarea noastră în procesul creativ, în toate cele patru etape ale sale (pregătire, incubare, înţelegere şi manifestare). Cum influenţează acest fapt vindecarea minte-corp?

Să presupunem că, în loc să creadă că li se administrează un anumit medicament, ca în cazul efectului placebo, pacienţii manifestă convingerea (o convingere „arzătoare", având în vedere gravitatea situaţiei) că deţin deja mecanismele necesare pentru vindecare, pe care trebuie să le descopere şi să le activeze. În acest caz, primul pas al unui astfel de proces creativ este pregătirea.

Pacienţii ar fi încurajaţi să analizeze boala de care suferă (primind, desigur, ajutorul consistent al medicului) şi să mediteze asupra ei. Meditaţia dezvăluie rolul pe care dosha-ele minte-creier îl au în încercarea noastră de a face faţă stresului mental şi în modul în care obiceiurile noastre de mentalizare a sentimentelor şi de suprimare sau exprimare a acestora, după cum este cazul, contribuie la îmbolnăvire.

Devine, de asemenea, evidentă una dintre principalele cauze ale acumulării stresului la nivel mental: ritmul alert al minţii - graba şi iuţeala - alimentând încercarea de a ne îndeplini dorinţele cu nelinişti şi fantezii. Astfel, scopul etapei de pregătire este adoptarea unui ritm mai lent la nivelul minţii şi crearea unei minţii deschise, receptive, acesta fiind un prim pas esenţial către orice formă de creativitate.

În etapa următoare, pacienţii şi medicii lor vor încerca diferite tehnici noi (pentru pacient) ale medicinei minte-corp. Aceasta este acea etapă a creativităţii în care sunt utilizaţi stimuli necunoscuţi pentru a crea unde de

[18] Consacrat de psihologii Scolii Gestaltiste (W. Kohler, K. Dunker, M. Wertheimer), conceptul de „einsicht/insight" denotă o modalitate de cunoaştere directă, instinctivă, fără utilizarea proceselor raţionale (prin procese mai degrabă perceptive), ce permite apariţia bruscă a unei idei sau soluţii în conştiinţă. „Insight" se referă, de asemenea, la înţelegerea mentală clară (şi adesea bruscă) a unei situaţii complexe, la trăirea subiectivă a ceea ce a fost denumit în literatura de specialitate cu diverşi termeni, cvasisinonimi, precum intuiţie, iluminare, inspiraţie, reacţie sau experienţa „Aha!". Aceşti termeni desemnează atât o modalitate specifică de cunoaştere, cât şi efectele acesteia asupra modului de desfăşurare a procesului rezolutiv. Modalitatea de cunoaştere la care fac referire e una concretă, pasivă (prin contemplare), realizată prin pătrunderea în interiorul fenomenelor şi extragerea aspectelor profunde, esenţiale (insight, inspiraţie), care permite precogniţia, anticiparea cunoaşterii (întrezărirea soluţiei).

posibilitate ale minții și supramentalului, necolapsate, etapă în care nu alegem din aceste posibilități. Deoarece doar alegerea poate da naştere unui eveniment conştientizat (Goswami 1993), această etapă constă în procesarea neconştientizată - procesare fără conştientizare.

Există cazuri bine cunoscute de terapie prin artă, în care oamenii se vindecă contemplând frumosul, arta spirituală. Terapia prin artă nu este eficientă pentru toată lumea, dar atunci când este eficientă, cum se explică acest lucru? Imaginile legate de vindecare ce apar la nivel mental, inspirate de artă, vor face curând loc procesării neconştientizate, deschiderii unei noi game de posibilități. Mai devreme sau mai târziu, un mecanism declanşator aparent nesemnificativ va precipita saltul cuantic către înțelegere: în acelaşi timp, noul context supramental şi reprezentarea acestuia la nivel mental iau o formă concretă în conştiință. înțelegerea va determina schimbarea contextuală de corectare a modului în care mintea acționează asupra sentimentelor.

Manifestarea înțelegerii se produce la scurt timp: eliberate din încătuşarea procesului de mentalizare, sentimentele şi „planurile" vitale redevin funcționale, ducând, uneori în mod dramatic, la vindecarea organului corelat corespunzător.

Am menționat deja faptul că s-au înregistrat câteva succese în tratarea pacienților bolnavi de cancer cu ajutorul capacității de vizualizare creativă (Simonton et al. 1978), care respectă scenariul amintit anterior. Iată o descriere extrem de interesantă a unui caz de vindecare cuantică cu ajutorul vizualizării:

> Pe când mă aflam în Mexic, am început să am dureri în piept. Am trecut granița şi mi-am făcut un examen MRI care a dezvăluit prezența unei tumori pe glanda timus, care îmi afecta şi aorta. Am decis să aştept să văd ce se întâmplă, însă un nou examen, şase luni mai târziu, a confirmat faptul că aceasta nu dispăruse.
>
> Am hotărât să mă internez, timp de o săptămână, la centrul medical din California al lui Carl Simonton şi am început să-mi imaginez „rechini care mănâncă celulele cancerose", la recomandarea celor de acolo. Însă spre sfârşitul săptămânii, am avut această viziune spontană, extrem de vie, ce nu făcea parte din program. Am văzut cum tumora de pe glanda timus este o bucată de gheață ce începuse să se topească sub forma unor picături mari de apă. Nu mi s-a mai întâmplat niciodată să văd o imagine atât de clară, apărută deodată, ca din senin. Şi am ştiut imediat că picăturile de apă nu sunt decât lacrimi. Înainte, nu fusesem niciodată în stare să plâng, în ciuda suferințelor îndurate. Iar acum toate necazurile se topeau; disparițiile celor dragi, abuzul suferit în copilărie, relația rămasă neclarificată cu fostul meu soț. Mă confruntam, deodată, cu aceste sentimente, iar senzația era una de intensitate.
>
> Patru luni mai târziu, mi-am făcut un nou examen, iar tumora dispăruse - nu mai era nici urmă de ea. Nu am mai urmat nici un tratament. Orice ar fi fost această tumoră, medicii mi-au spus că singura dovadă a existenței acesteia erau cele două teste anterioare (citat în Barasch, The Healing Path, 1993, pp. 273-274).

În mod clar, experiența a generat eliberarea sentimentelor acumulate de-a lungul unei vieți întregi. Şi nu există vreo îndoială asupra faptului că experiența a fost bruscă şi neaşteptată, un salt cuantic autentic.

O retragere spontană, dacă privim astfel lucrurile, corespunde unui act interior creativ, care ne permite să alegem „calea spre vindecare" dintr-o infinitate de posibilități create de procesarea neconştientizată. Această alegere este făcută de conştiința unitară, în interiorul sinelui său cuantic.

Ce formă îmbracă această alegere a actului interior de vindecare, această experiență a sinelui cuantic? Formele sunt variate. în exemplul anterior a fost vorba despre o viziune. Medicul Richard Moss (1981, 1984) relatează experiența unei paciente care a participat la unul din atelierele sale de lucru; am vorbit şi despre acest caz. În timpul programului, aceasta a adoptat o atitudine sfidătoare, refuzând orice încercare a lui Moss de a o energiza. La un moment dat, însă, Moss a reuşit să treacă de „cochilia" în spatele căreia se ascundea pacienta, iar aceasta a răspuns acceptând să ia parte la un dans spontan, ce a avut un rezultat uimitor. A doua zi dimineață, starea pacientei era atât de bună, încât Moss a trimis-o la un control medical. Minunea minunilor, cancerul dispăruse.

Experiența pacientei din relatarea lui Moss este aceea a actului interior creativ. Dar pacienții relatează şi că au făcut experiența alegerii înseşi, când puritatea intenției de vindecare se cristalizează. Iată, de exemplu, relatarea medicului Deepak Chopra, referitoare la vindecarea unui pacient bolnav de cancer:

> Acum aproximativ zece ani a venit la mine o femeie tăcută, trecută de cincizeci de ani, care acuza dureri abdominale severe şi o posibilă boală de icter. Crezând că suferă de pietre la vezica biliară, am

trimis-o de urgență la chirurgie, însă atunci când au deschis-o, medicii au constatat existența unei tumori maligne foarte mari care se extinsese până la ficat, cuprinzând toată cavitatea abdominală.

Considerând cazul inoperabil, medicii au închis incizia, fără a mai lua vreo măsură. Deoarece fiica pacientei mele m-a implorat să nu-i dezvălui adevărul mamei sale, i-am spus femeii că pietrele fuseseră îndepărtate cu succes. M-am gândit că familia îi va da acesteia vestea în timp...

Opt luni mai târziu am fost uimit să văd că femeia intră din nou în biroul meu. Se întorsese pentru un control de rutină, în urma căruia nu a fost depistată nici boala de icter, nici durerea şi nici vreo urmă de cancer. Abia un an mai târziu femeia mi-a făcut o dezvăluire. Mi-a spus: „Domnule doctor, acum doi ani eram atât de sigură că am cancer, încât, atunci când am aflat că nu sunt decât pietre la vezica biliară, mi-am spus că nu voi mai fi bolnavă vreodată în viața mea". Boala de cancer nu i-a mai apărut de atunci.

Această femeie nu a folosit nici o tehnică; s-a vindecat, se pare, datorită hotărârii ferme pe care a luat-o şi care a fost de ajuns... Este vorba, cu siguranță, despre un eveniment cuantic, deoarece transformarea fundamentală a depăşit nivelul organelor, al țesuturilor, al celulelor şi chiar al ADN-ului, ajungând direct la sursa existenței organismului în timp şi spațiu (Chopra 1989, pp. 102-103).

Am amintit câteva cazuri de vindecare spontană a bolii de cancer şi am spus că în fiecare din aceste situații, cauza este un proces cuantic interior. Pentru a înțelege clar rolul dinamic al acestui proces, o cercetare mai atentă a ceea ce presupun aceste cazuri de vindecare a bolii de cancer ne-ar putea ajuta (Weil 1995).

Celulele organismului nostru pot deveni în orice clipă maligne, situație în care acestea nu mor la momentul preconizat, nu rămân în acelaşi loc şi, în general, nu respectă legile celulare de comportament obişnuit. Însă celulele maligne nu înseamnă cancer, ci doar „semințele" acestei boli.

Aceasta se datorează faptului că, ceea ce face ca celulele maligne să se deosebească este prezența, pe suprafața membranei acestora, a unor antigeni („elementul străin") anormali. Astfel, sistemul imunitar, al cărui rol este să facă deosebirea între „mine şi elementul străin", îi poate recunoaşte şi elimina. De aceea, boala de cancer se instalează cu adevărat doar atunci când, dintr-un anumit motiv, funcționarea normală a sistemului imunitar este perturbată (din pricina unei nereguli existente la nivel fizic sau vital) sau suprimată (din pricina dosha-elor minte-creier). De exemplu, atunci când mentalizarea excesivă şi intelectualismul determină suprimarea sentimentelor la nivelul chakrei inimii, vor fi suprimate şi programele sistemului imunitar corelate cu sentimentele respective (vezi capitolul 14).

Aşadar, cel mai probabil, vindecarea spontană a cancerului se datorează unei intensificări neaşteptate a activității sistemului imunitar, astfel încât structura canceroasă este eliminată în câteva zile, chiar ore. Să presupunem că funcționarea necorespunzătoare a sistemului imunitar sau suprimarea acestuia se datorează procesării mentale defectuoase - mentalizarea excesivă şi intelectualismul îşi fac vizibile consecințele. Saltul cuantic către supramental este însoțit de o schimbare în activitatea de procesare mentală a înțelesurilor; blocajul sentimentelor în dreptul chakrei inimii este, astfel, eliminat. Această acțiune poate avea efectul dinamic dorit asupra sistemului imunitar, acela de reactivare a programului vital al acestuia prin care celulele canceroase sunt anihilate cu o asemenea eficiență, încât vindecarea se produce în scurt timp.

Ce spun rezultatele muncii de cercetare despre remisia spontană a cancerului? Cercetătorul Brendan O'Regan, de la Institute of Noetic Sciences (O'Regan şi Hinsberg 1993), care a desfăşurat, probabil, cele mai amănunțite studii asupra acestui fenomen, vorbeşte despre trei tipuri de remisie spontană: (1) remisie pură - retragere fără prescrierea vreunui tratament alopat după stabilirea diagnosticului; (2) remisie în urma prescrierii unei forme uşoare de tratament, însă tratamentul este în mod evident lipsit de rezultate şi (3) cel mai neobişnuit tip de remisie, în care „vindecarea este bruscă, completă şi lipsită de tratament medical," asemenea vindecărilor spirituale.

Această a treia clasă trece drept vindecare cuantică, ce presupune o experiență (sau proces interior) „spirituală" discontinuă clară. În cazul celorlalte două clase, vindecarea se poate datora unei modificări situaționale a programelor însuşite ale minții, ce are drept rezultat adaptarea la noua situație şi vindecarea. Dar vindecarea se poate datora şi aceluiaşi tip de salt cuantic discontinuu ca în cazul pacienților ce aparțin celei de-a treia clase, diferența fiind aceea că subiecții nu au fost destul de atenți astfel încât să observe caracterul special al momentului creativ. Cred că acest fapt are drept cauză lipsa pregătirii; pentru aceşti pacienți, experiența interioară nu a avut o însemnătate deosebită şi de aceea nu i-au acordat atenție.

În cadrul acestui model de vindecare cuantică, bazat pe creativitate, un rol important revine şi ultimei etape a procesului creativ (Goswami 1996, 1999) - manifestarea. Manifestarea nu este deplină doar în urma reactivării „planurilor" vitale necesare pentru funcționarea normală a organului(elor) corespunzător(oare). Pentru ca retragerea bolii să fie permanentă, o dată ce aceasta s-a produs, pacientul trebuie să concretizeze - să

aducă în planul manifestării - unele dintre schimbările de stil de viaţă pe care le presupune modificarea de context în cadrul activităţii de procesare mentală a sentimentelor. De exemplu, un stil de viaţă care favorizează intelectualismul excesiv şi reacţiile defensive trebuie să fie înlocuit cu un altul, mai echilibrat.

De ce majoritatea cazurilor de vindecare cu ajutorul efectului placebo sunt temporare? Consider că acestea nu sunt cazuri de vindecare cuantică autentică, realizată de către sine. În schimb, credinţa că „primesc un medicament de la medicul meu, în care am încredere" are drept rezultat o restructurare a contextelor familiare de înţelesuri, ce permite minţii să se adapteze temporar. Cu alte cuvinte, acestea sunt cazuri de vindecare prin intermediul creativităţii situaţionale, ce se produc spontan, fără participarea sinelui conştient.

Să revenim asupra cazului fostului redactor-şef al revistei Saturday Review, Norman Cousins (1989), care a scris despre procesul său de auto-vindecare, boala de care suferea fiind spondilită anchilozantă, o afecţiune degenerativă ce produce distrugerea ţesuturilor conjunctive ale coloanei vertebrale. Specialiştii au apreciat că şansele de vindecare ale acestuia erau de una la cinci sute. Norman Cousins a abandonat tratamentul standard, înlocuindu-l cu megadoze de vitamina C, sub atenta supraveghere a medicului său. Există zvonuri conform cărora a apelat şi la homeopatie. Important este şi faptul că a vizionat filme comice (de exemplu, filmele vechi ale lui W.C. Fields şi escapadele fraţilor Marx) şi a citit cărţile de benzi desenate preferate. În mod miraculos, Cousins s-a vindecat complet şi şi-a reluat viaţa extrem de activă.

Cred că trecerea de la o boală gravă la vindecare, în cazul lui Cousins, s-a produs în urma parcurgerii, mai mult sau mai puţin, a etapelor procesului creativ. Prima etapă, „cochetarea" cu tratamentul standard, a fost pregătirea. A doua etapă, vizionarea filmelor şi lectura cărţilor comice, a permis alternarea modurilor „a fi", reprezentat de creativitate, şi „a face", reprezentat de acţiunea de a lua vitamina C („faci-eşti-faci-eşti-faci"). În cele din urmă, s-a produs saltul cuantic care a atras după sine vindecarea şi, după informaţiile culese, au avut loc şi anumite schimbări în stilul de viaţă.

Foarte important este faptul că vindecarea creativă este o idee ce poate fi testată din punct de vedere medical. Putem studia clinic trei grupuri de pacienţi şi compara rata de vindecare a acestora:

1. Un grup „placebo" convenţional, în care pacienţilor să li se dea un sirop dulce sau un alt placebo de către un medic, pentru a le fi stimulată încrederea.

2. Un grup creativ de vindecare, în care pacienţii să conştientizeze şi să desfăşoare propriul proces creativ, cooperând îndeaproape cu un medic, în etapa de pregătire (aşa cum a făcut Cousins). Acest grup va trece şi la etapa de manifestare, dacă se produce vindecarea creativă.

3. Un grup de control, care să utilizeze cu bună ştiinţă medicamente placebo, dar care să nu se implice în procesul creativ de vindecare.

„Ierarhie încurcată"

Un medic (adept al medicinei convenţionale, fireşte) ajunge în Rai şi găseşte o coadă imensă în faţa Porţilor Raiului. Nefiind obişnuit să-şi aştepte rândul, acesta merge direct la Sfântul Petru, care avea cheile împărăţiei. Ascultându-i doleanţele, Sfântul Petru dă din cap şi spune, „Îmi pare rău, doctore. În Rai, chiar şi doctorii trebuie să aştepte pentru a intra". Însă chiar în acel moment, un bărbat îmbrăcat în halat alb de medic intră pe poartă alergând, neţinând cont de rândul format.

„Aha," spune doctorul nostru. „Iată că un doctor a intrat fără să-şi aştepte rândul! Cum explici acest lucru?"

„Oh," zâmbeşte Sfântul Petru. „Acela este Dumnezeu. Uneori, Dumnezeu se crede doctor."

Ceea ce doresc să subliniez este faptul că rolul medicului în procesul de vindecare creativă trebuie să se schimbe considerabil. În medicina convenţională, ierarhia impusă de medic în relaţia doctor-pacient este în mod evident una simplă: medicii au tendinţa de a se crede Dumnezeu, superiori, din punct de vedere ierarhic, pacienţilor, care nu ştiu nimic despre sănătate şi vindecare. La o conferinţă pe tema filosofiei sănătăţii, desfăşurată recent la Universitatea din Oregon (Evans 2003), un medic de familie a spus, „Relaţia tipică medic-pacient se rezumă la doctorul care întreabă «Cum vă simţiţi?» şi la pacientul care răspunde «Speram să-mi spuneţi dumneavoastră acest lucru.»"

Însă această atitudine este, în mod evident, lipsită de temei, decât, poate, la nivelul material al corpului fizic; pacienţii ştiu cel mai bine ce se întâmplă la nivelul corpului subtil.

De fapt, relaţia doctor-pacient este departe de a fi o simplă ierarhie; dimpotrivă, este o „ierarhie încurcată". Voi relata o istorioară, pomenită şi mai devreme (Locke şi Colligan 1986). Un doctor trata un pacient bolnav de astm, care respira foarte greu. Fireşte, atunci când a auzit de un nou medicament, doctorul a sunat la compania producătoare pentru a comanda o mostră, pe care a primit-o şi i-a administrat-o pacientului.

Respirația acestuia s-a îmbunătățit în câteva minute; chiar şi căile respiratorii i-au rămas desfundate pentru mai mult timp.

Dorind să verifice eficiența medicamentului, doctorul i-a administrat apoi pacientului un placebo. De data aceasta, respirația greoaie a revenit. Doctorul a fost, astfel, convins de eficiența medicamentului şi a comandat mai multe mostre. Imaginați-vă ce reacție a avut acesta atunci când compania farmaceutică a recunoscut faptul că inițial au trimis, din greşeală, medicamentul placebo. Aşadar, cărui fapt se datorează eficiența aşa-numitului medicament? Desigur, încrederii doctorului în medicament.

Ierarhia simplă afectează creativitatea. Dacă doctorii manifestă autoritate, pacienții nu se vor simți încurajați să se gândească în mod creativ la situația în care se află. De aceea, în medicina creativă, ierarhia simplă doctor-pacient, care predomină astăzi, trebuie să fie înlocuită cu o relație doctor-pacient în care ambele părți să învețe una de la cealaltă - o „ierarhie încurcată".

În plus, medicii convenționali au obiceiul de a privi vindecarea ca pe o ştiință obiectivă. Însă vindecarea este atât artă, cât şi ştiință, atât subiectivă, cât şi obiectivă. Putem învăța totul despre cum vibrează coardele unei chitare, însă cunoştințele respective nu vor putea înlocui arta de a cânta la chitară, care necesită creativitatea celui care cântă. Înainte de toate, vindecarea creativă presupune creativitate în relația medic-pacient, iar această creativitate începe cu o „ierarhie încurcată" - o circularitate ierarhică a nivelurilor, în care fiecare nivel îl influențează pe următorul ad infinitum.

În ceea ce priveşte schimbarea de paradigmă pe care o constatăm în medicină, este de dorit ca trecerea de la o ierarhie simplă la o „ierarhie încurcată" în relația doctor-pacient să fie în curs de realizare. Voi ilustra acest aspect cu relatarea psihologului Arnold Mindell referitoare la modul în care acesta a descoperit conceptul de dreambody[19] - personalitatea reală, completă, a unui om, manifestată pe canale diferite - în timp ce lucra cu un pacient care suferea de cancer la stomac în ultima fază.

În timpul unei şedințe interactive, pacientul a avut un moment de revelație creativă, exprimându-şi dorința de a se manifesta „exploziv" ca niciodată până atunci. Chiar înainte de a pleca spre spital, pacientul a avut un vis pe care i l-a împărtăşit lui Mindell. A visat că suferea de o boală incurabilă ce nu putea fi vindecată decât cu un medicament al cărui efect se asemăna cu acela al unei bombe. Mindell a avut, brusc, propria revelație; a înțeles unitatea fundamentală în conceptul de dreambody.

Experiențele creative ale medicului şi ale pacientului nu i-au ajutat pe cei doi doar să înțeleagă, ci şi să parcurgă etapa manifesării. Pacientul a rămas în viață timp de câțiva ani, adoptând, cu ajutorul capacității de exprimare nou descoperite, o schimbare de stil de viață. Mindell a devenit cunoscut pentru metoda eficientă de a lucra cu pacienții - dreambody.

17. Îmbolnăvirea şi vindecarea - două căi de acces la inteligența supramentală

Inteligența este capacitatea de a reacționa corespunzător la o situație anume. De exemplu, inteligența măsurată cu ajutorul testelor IQ este capacitatea noastră de a soluționa o problemă, capacitate mentală şi, de aceea, algoritmică, logică şi cuantificabilă. Mai există şi un alt tip de inteligență, în afară de inteligența mentală?

Un alt tip de inteligență despre care se vorbeşte astăzi este inteligența emoțională, grație unei expoziții populare a lui Daniel Goleman (1995). Atunci când ne confruntăm cu o situație emoționantă, capacitatea mentală de soluționare a problemelor nu ne este de prea mare ajutor.

Aşadar, ce este inteligența emoțională? Psihologul Peter Salovey (Salovey şi Mayer 1990) defineşte acest tip de inteligență ca fiind capacități manifestate în cinci domenii diferite ale experienței: cunoaşterea de sine (conştientizarea propriei naturi emoționale); controlul sentimentelor; controlul sentimentelor pus în slujba motivației de a atinge un anumit scop; empatia (capacitatea de a interacționa cu sentimentele celorlați, rămânând obiectivi) şi capacitatea de a face față unei relații sentimentale.

Cititorul atent va observa că multe dintre tehnicile medicinei minte-corp amintite într-un capitol anterior (vezi capitolul 15) au rolul de a ne ajuta să ne cultivăm inteligența emoțională - de exemplu, exersarea capacității de conştientizare şi a empatiei şi psihologia chakrelor. Astfel, inteligența emoțională este esențială pentru menținerea sănătății şi controlul îmbolnăvirii.

---

[19] Arnold Mindell, psiholog jungian, a descoperit că visele nu apar numai în timpul nopții, ci şi în timpul zilei sub formă de experiențe multiple, inclusiv senzații corporale. Modul în care simțim simptomele corporale, modul în care le experimentăm este oglindit în visele noastre nocturne. Simptomele corpului sunt o parte din procesul visării. Mindell a denumit fenomenul viselor care reflectă senzațiile corpului dreambody.

Cum ne ajută capacitatea de conştientizare şi psihologia chakrelor să ne formăm o inteligență emoțională? Exersându-ne capacitatea de conştientizare, învățăm să ne percepem propriile sentimente, să ne descoperim chakrele; de asemenea, ne cultivăm abilitatea de a dirija mişcarea energiei vitale către şi dinspre chakre, cu ajutorul imaginației, al masajului energetic, etc. (vezi capitolele 11 şi 15). Exersându-ne capacitatea de empatie, învățăm să facem față sentimentelor generate (nonlocal) de interacțiunea cu o persoană care deține un comportament emoțional instabil, fără a ne identifica cu acestea. Cu ajutorul psihologiei chakrelor, învățăm să controlăm tendința de a amplifica, la nivel mental, manifestarea energiei vitale a corpului vital. Astfel de exerciții ne ajută nu doar să ne motivăm în vederea îndeplinirii unor obiective, ci şi să dobândim o serie de abilități de interrelaționare.

De asemenea, putem vedea de ce inteligența emoțională ne ajută să facem față mai bine îmbolnăvirii minte-corp, decât dacă ne folosim doar de inteligența mentală. Dacă folosindu-ne de inteligența mentală avem tendința de a mentaliza şi de a „crea" mental sentimente, inteligența emoțională ne ajută să eliminăm efectele negative ale acestor procese.

Cu toate acestea, atât inteligența mentală, cât şi inteligența emoțională sunt cultivate şi aplicate în timp. Nu ne pot vindeca atunci când mintea nu face față unei crize contextuale serioase, situație în care deprinderea de a mentaliza sentimentele generează, la început dezechilibre la nivel energetic şi, în cele din urmă, îmbolnăvirea. Să recunoaştem, tehnicile medicinei minte-corp sunt, în esență, mecanisme de control; ne ajută să ținem sub control o situație nefavorabilă. Acestea nu pot transforma mintea; nu pot anihila deprinderea minții de a mentaliza şi imagina sentimente.

Să luăm un exemplu - să presupunem că suferim de o boală de inimă. Din cauza stresului şi a stilului de viață, la nivelul chakrei ombilicului apar anumite sentimente pe care le mentalizăm, transformându-le în furie şi irascibilitate. Pe măsură ce deprinderea mentală se cronicizează, energia iese din chakra inimii, care rămâne fără de energie, şi intră în chakra ombilicului, generând, astfel, ostilitate. Ostilitatea cronică față de cei apropiați dă naştere unor puternice dezechilibre la nivelul mişcărilor energiei vitale corespunzătoare inimii. Un „plan" vital defectuos înseamnă o reprezentare defectuoasă la nivel fizic, consecința fiind apariția unei boli de inimă.

Putem apela la meditație, care ne ajută să ne relaxăm. Deoarece învățăm să fim inteligenți din punct de vedere emoțional, vizualizăm pacea, pentru a anihila sentimentul de ostilitate. Toate acestea ne vor ajuta cu siguranță să menținem boala sub control. Dar oare o pot vindeca? În nici un caz. Ori de câte ori stimulul este suficient de puternic, prima noastră reacție va fi aceea de a mentaliza, consecința fiind un atac de cord.

Să luăm un alt exemplu. Să presupunem că anumite sentimente de dragoste localizate la nivelul chakrei inimii ne dau o stare de neliniște - începutul mentalizării. Nu ştim cum să procedăm, aşa că începem să suprimăm aceste sentimente. Energiile vitale corespunzătoare sistemului imunitar sunt, astfel, suprimate şi ele; în cele din urmă, va fi suprimat sistemul imunitar, la nivel fizic. Atunci când sistemul imunitar nu-şi poate îndeplini funcția de eliminare a celulelor anormale din organism, apare boala de cancer.

Apelăm, în acest caz, la tehnicile medicinei minte-corp - începem să vizualizăm un sistem imunitar sănătos, şi aşa mai departe. Dar nu ne vindecăm. Ce este de făcut?

Să mai luăm un exemplu. Pe măsură ce înaintează în vârstă, mulți bărbați se confruntă cu mărirea prostatei. Consecințele sunt neplăcute, deoarece eşti nevoit să mergi la baie foarte des în timpul nopții, stricându-ți somnul. Dacă este vorba despre o boală minte-corp, cum apare aceasta? La o vîrstă mai înaintată, unii bărbați au prea multe fantezii legate de sex, dorințe sexuale, şi aşa mai departe. Acest fapt are drept consecință acumularea unei cantități prea mari de energie vitală la nivelul chakrei sexului; astfel, hormonul testosteron este produs în exces, favorizând mărirea prostatei.

Să presupunem că bărbații respectivi se folosesc de inteligența mentală şi emoțională pentru a-şi înfrâna fanteziile sexuale. Reuşesc oare să facă acest lucru? Cei mai mulți ar dori, dacă ar putea. Dar nu este uşor. De ce oare?

Soluția unei probleme se află adesea dincolo de nivelul problemei respective. Problemele amintite aici - ostilitate, lipsa iubirii şi dorința sexuală - nu au decât o singură soluție, iubirea, iubirea necondiționată.

Am un prieten care, atunci când a împlinit vârsta responsabilă de 60 de ani, a început să-şi expună pe masa de lucru postere cu femei din revista Playboy. Văzând că mulți dintre cei care-l vizitau îşi exprimau dezaprobarea, acesta a expus şi un mic text: *Şi bătrânii neruşinați au nevoie de iubire*. Aici avea dreptate.

Dar iubirea necondiționată nu ține de domeniul mentalului; şi nici de cel al sentimentelor. În schimb, iubirea este un contex, un arhetip ce stă la baza multora dintre gândurile şi sentimentele noastre.

Unde este localizată iubirea? Dincolo de corpul vital şi de minte; este o componentă a corpului supramental. Cultivarea iubirii necondiționate presupune un salt cuantic din vital-mental în supramental. Iubirea este un semn distinctiv al inteligenței supramentale.

Mai precis, ce este inteligența supramentală? Domeniul supramental al conştiinţei conține legile şi contextele arhetipale ale mişcărilor fizice, vitale şi mentale. Atunci când mişcarea mentală se află în dezechilibru, iar reordonarea contextelor vechi, însuşite, nu are drept rezultat anihilarea unei deprinderi mentale, este momentul să depăşim nivelul mental şi să facem un salt către supramental. În mod similar, atunci când mişcarea energiei vitale este lipsită de armonie, iar „planul" vital este defectuos, este momentul să facem un salt către supramental şi să creăm un „plan" vital nou, corespunzătoare funcției vitale dorite. Supramentalul deține arhetipul necesar pentru această operație. Inteligența supramentală este acel tip de inteligență care ne permite să facem aceste incursiuni ocazionale în supramental, ori de câte ori este nevoie.

În trecut, am înțeles greşit lucrurile. De exemplu, atunci când medicul Walter Cannon a vorbit despre „înțelepciunea corpului", cred că s-a referit la noțiunea de „inteligența supramentală", pe care eu am introdus-o. De asemenea, Andrew Weil numeşte sistemul de vindecare al organismului „potențial înnăscut pentru menținerea sănătății şi tămăduirea bolilor". Menținerea sănătății este o caracteristică a sistemelor noastre condiționate, trio-ul energie-trup minte-corp, însă tămăduirea bolilor este un lucru diferit. Poate presupune ieşirea din sistemele condiționate. Poate presupune inteligență supramentală.

Vindecarea cuantică, despre care am vorbit în capitolul anterior, este o poartă către inteligența supramentală. Cazurile de vindecare spontană înregistrate sunt, de cele mai multe ori, exemple de salturi cuantice neaşteptate; nu a existat vreun proces care să le preceadă. De aceea eu le numesc „o poartă deschisă". Atunci când ne angajăm într-un proces creativ sau în explorarea iubirii în cadrul unei relații bazate pe o „ierarhie încurcată", în scopul stimulării salturilor cuantice către supramental, am trecut de această poartă. Am intrat deja în domeniul inteligenței supra-mentale. Iar atunci când salturile cuantice se realizează cu uşurință, fără efort, aşa cum trebuie, înseamnă că am dobândit inteligența supramentală.

Boala ca prilej de autocunoaştere

Am menționat mai devreme faptul că numeroşi vindecători adepți ai medicinei minte-corp sunt de părere că pacienții sunt responsabili pentru apariția bolilor. „Ce câştigi dacă singur îți provoci îmbolnăvirea?" este întrebarea cel mai frecvent adresată pacienților. Acest tip de întrebare nu reuşeşte decât să-i nedumerească pe pacienți şi să-i facă să se simtă vinovați.

Însă vindecătorul vede în această situație o ocazie pe care şi pacientul trebuie să o sesizeze dacă este pregătit pentru ea. întrebarea corectă este următoarea: „Acum că te-ai îmbolnăvit, poți să dai bolii tale un sens pozitiv, în loc de unul negativ? Să presupunem că îți asumi responsabilitatea pentru faptul că te-ai îmbolnăvit şi că te întrebi: De ce mi-am provocat singur îmbolnăvirea? Ce vreau să învăț din această experiență?"

Ideograma chineză pentru noțiunea de „criză" poate fi interpretată atât ca primejdie, cât şi ca oportunitate. Atunci când ne îmbolnăvim, cei mai mulți dintre noi văd doar primejdia - primejdia de a suferi, poate chiar primejdia de a muri. Dar dacă, în schimb, vedem în îmbolnăvire prilejul de a ne sonda adânc interiorul, domeniul supramental al conştiinţei?

Boala este expresia unei incompatibilități imense. Dacă boala există la nivel fizic, o rană, de exemplu, reprezentarea fizică a organului afectat este incompatibilă cu „planul" vital corespunzător acestuia, anihilând sentimentul vitalității organului respectiv. Noi percepem această incompatibilitate ca pe o boală. Dacă originea bolii se află la nivel mental şi constă în mentalizarea unui sentiment, atunci incompatibilitatea se extinde la toate nivelurile - mental, vital şi fizic. Gândim un anumit lucru, simțim cu totul altceva şi acționăm diferit de cum gândim sau simțim.

Cu câțiva ani în urmă, un reporter de la redacția ştiri a realizat un material despre Ghandi, pentru care a trebuit să participe la câteva dintre prelegerile acestuia. Impresionat de faptul că, în timp ce vorbea, Ghandi nu a consultat nici un fel de notițe, jurnalistul a rugat-o pe d-na Ghandi să-i explice acest lucru. D-na Ghandi i-a spus, „Noi, oamenii obişnuiți una gândim, alta spunem şi acționăm diferit față de ceea ce gândim sau spunem - dar Ghandiji sunt toți la fel." Gândurile, vorbele şi faptele lui Ghandi se potrivesc în totalitate.

Cum putem restabili corespondența dintre minte, energiile vitale şi reprezentările fizice? Răspunsul este: inteligența supramentală.

îmbolnăvirea minte-corp este o ocazie fantastică, un semn evident că este momentul să ne trezim, să conştientizăm inteligența supramentală. Este ca şi cum am fi loviți cu un obiect tare, însă lovitura este extrem de benefică. Totuşi, până acum, foarte puțini oameni au folosit cu succes acest tip de inteligență.

Urna Goswami lucrează uneori cu Swami Vishnuprakashananda din Rishikesh, India. Swami era pustnic, căutând să-l afle pe Dumnezeu, când o boală i-a afectat sistemul gastrointestinal atât de puternic, încât nu a putut mânca nimic timp de 29 de zile. Intuiția i-a spus să meargă la templul Anant Padmanava din oraşul Trivandram, în sudul Indiei, şi să se întindă acolo, ceea ce a şi făcut. Deodată, a fost binecuvântat cu o viziune,

un salt cuantic în supramental; s-a vindecat, iar de atunci viața i s-a schimbat pentru totdeauna. Teama de moarte a fost depăşită pentru totdeauna.

Swami trăieşte acum, cel puțin o parte din timp, în ceea ce marele înțelept indian Sri Aurobindo numea „mintea intuitivă". Acesta este modul suprarațional, supramental de a trăi, în care mai întâi îți asculți intuiția şi apoi acționezi în relație cu orice nu este lipsit de importanță (Goswami, 2003).

Este absolut posibil să punem în slujba evoluției spirituale această căutare a inteligenței supramentale în domeniul vital-fizic. Este ca şi în cazul creativității interioare - este grozav. Citiți cartea lui Bernie Siegel Peace, Love, and Healing {Pace, iubire şi vindecare) şi veți afla numeroase istorisiri despre oameni excepționali care au urmat această cale de la boală la vindecare şi apoi la unitatea ființei.

Într-un sat, trăia odată un învățător evreu extrem de evlavios, care vorbea în permanență despre harul lui Dumnezeu. Într-o zi, râul din regiunea respectivă se umflă în matcă. De aceea, unul dintre vecinii învățătorului veni şi-l avertiză în legătură cu inundația iminentă. „învățătorule, de ce nu vii cu noi?" îl imploră acesta. „Nu te teme. Harul lui Dumnezeu mă va salva." spuse învățătorul. Vecinul dădu din cap şi plecă.

Inundația se produse, iar nivelul apei ajunse până la veranda casei învățătorului. Un alt vecin al acestuia veni cu o barcă şi-l rugă să i se alăture, învățătorul refuză. „Harul lui Dumnezeu va veni şi mă va salva." spuse acesta.

Apele râului continuau să crească, cuprinzând întreaga casă a învățătorului, cu excepția acoperişului, unde acesta se refugie. Autoritățile trimiseră un elicopter pentru a-l salva pe învățător. Învățătorul nu se lăsă înduplecat. „Harul lui Dumnezeu mă va găsi."

În cele din urmă, învățătorul se înecă. Ajuns în Rai, acesta merse direct la Dumnezeu şi-L întrebă, cu teamă, „Doamne, toată viața mea Te-am iubit. Unde era harul Tău când am avut nevoie de el?"

Dumnezeu i-a răspuns, „De trei ori ți-am trimis harul Meu. Prima dată, sub forma unei maşini, apoi sub forma unei bărci şi apoi din nou, sub forma unui elicopter. Dar tu nu l-ai văzut."

A fost nevoie ca învățătorul să moară înainte de a vedea harul lui Dumnezeu. Pentru unii dintre noi, este nevoie de o boală pentru a auzi chemarea harului. Dacă aşa stau lucrurile, boala reprezintă primul pas către explorarea supramentalului. Dacă originea bolii se află la nivel mental, iar tehnicile convenționale ale medicinei minte-corp nu ne ajută să o controlăm, putem muri ca învățătorul din istorioara noastră, sau ne putem orienta către vindecarea minte-corp, căutând acea experiență interioară ce ține de supramental, despre care am vorbit în capitolul anterior.

În capitolul de față, voi analiza situația în care originea bolii se află la nivelul vital şi voi arăta cum ne putem folosi de boală, la acest nivel, pentru a avea acces la inteligența supramentală.

Pentru mulți dintre noi, nu este nevoie de boală pentru a auzi chemarea inteligenței supramentale. Putem începe cu starea de sănătate şi explora în mod creativ nivelurile vital-fizic. în India şi Tibet există o tradiție spirituală bazată pe această idee. Vorbesc, bineînțeles, despre tantra. Artele marțiale inițiate în China şi Japonia au un obiectiv asemănător (vom vorbi mai târziu.)

Îmbolnăvirea corpului vital şi vindecarea cuantică

O dată ce funcțiile vitale sunt integrate în ceea ce numim componenta „hardware" a corpului fizic, adică totalitatea organelor, contextele supramentale (conținutul funcțiilor vitale) sunt uitate, la fel şi „planurile" vitale necesare pentru alcătuirea şi funcționarea organelor programate. Dacă vorbim de activitatea condiționată, programată a unui organ, putem uita chiar şi de conştiință, programatorul însuşi. Dar ce se întâmplă dacă programul nu funcționează corespunzător? Exemplul demn de reținut în acest sens este cel referitor la programul sistemului imunitar (eliminarea celulelor anormale care nu pot fi împiedicate să se multiplice) care, atunci când nu funcționează corespunzător, determină apariția cancerului.

Există trei cauze posibile ale funcționării necorespunzătoare a organelor. Cauza poate exista la nivel mental. De exemplu, suprimarea mentală a sentimentelor în dreptul chakrei inimii va determina suprimarea programului sistemului imunitar, consecința fiind apariția bolii de cancer. Am vorbit deja despre acest lucru. De asemenea, cauza poate exista la nivel fizic, un defect al aparatului genetic responsabil cu producerea reprezentărilor. Vom aborda acest subiect mai târziu.

A treia posibilitate se referă la faptul că „planurile" vitale, corespunzătoare, în exemplul nostru, programelor sistemului imunitar, nu mai sunt valabile, deoarece mediul contextual al corpului fizic s-a schimbat. În acest caz, tehnicile medicinei corpului vital (definite în partea a doua) nu ne sunt de folos, din pricina saltului contextual pe care îl presupun.

Trebuie să creăm noi „planuri" vitale care să corespundă aceloraşi funcții vitale, pentru a face față noului context. Însă pentru aceasta avem nevoie să fim ghidați de supramental.

Trebuie, aşadar, să facem un salt cuantic de la nivelul vital direct către supramental, trecând peste mental. Legile mişcărilor vitale şi ale funcţiilor vitale sunt localizate la acest nivel al supramentalului. Există, aici, „rezerve" de „planuri" vitale pe care conştiinţa le poate folosi pentru a face o reprezentare a aceleiaşi funcţii vitale. Este nevoie de un salt cuantic creativ către supramental, pentru a alege un nou „plan" vital necesar alcăturii unei forme noi care să se potrivească noului context. Acest nou „plan" va permite, aşadar, crearea unor programe noi care să asigure funcţionarea organelor fizice sau chiar refacerea organului însuşi, pentru a putea îndeplini funcţia vitală respectivă.

Apare, însă, o întrebare. Dacă vindecarea cuantică presupune creativitate la nivelul corpului vital, putem oare concepe, pe baza acestei idei, un program de acţiune cu ajutorul căruia să ne vindecăm? Ce ar presupune acest proces creativ în cazul în care corpul vital este afectat de boală, pentru ca vindecarea să se producă?

Problema este că puţine persoane, în ziua de astăzi, au acces la mişcările propriului corp vital, ca să nu mai vorbim de realizarea unor salturi cuantice de la nivelul vital la cel supramental. De aceea, este nevoie de pregătire, poate chiar mai mult decât în cazul vindecării minte-corp.

Etapa de pregătire are drept obiective cultivarea purităţii intenţiei de vindecare (o întrebare arzătoare la nivelul sentimentelor vitale), încetinirea ritmului de activitate al corpului vital, care trebuie să se vindece şi dobândirea deschiderii, a receptivităţii faţă de sentimente. Există tehnici de încetinire a fluxului energetic - exerciţiile pranayama concepute în India şi mişcările taiji, în China, sunt câteva exemple. Cum putem dobândi o mai mare receptivitate la nivelul experierii sentimentelor?

Implicându-ne în relaţii sentimentale. Dacă abordăm o relaţie cu sinceritate totală, ne vom confrunta cu numeroase întrebări arzătoare. Putem, astfel, acorda partenerului libertatea de a-şi exprima liber sentimentele. Să ne amintim de filmul The Stepford Wives, în care soţii îşi transformă nevestele în roboţi condiţionaţi, pentru a putea fi mai uşor supuse. Adevărul este că, în cultura occidentală, atât bărbaţii, cât şi femeile (deşi acestea într-o măsură mai mică) procedează astfel faţă de propriul partener. A face contrariul este o provocare.

În etapa următoare, pacienţii şi medicii lor vor încerca diferite tehnici noi (noi pentru pacient) ale medicinei corpului vital - acupunctura, medicina chakrelor, homeopatie şi aşa mai departe. Aceasta este etapa procesării neconştientizate, în care utilizăm stimuli necunoscuţi pentru a produce, la nivelurile vital şi supramental (care dirijează vitalul), unde de posibilitate nesupuse colapsului; dar noi, în ego-ul nostru, nu deţinem capacitatea de a alege dintre aceste posibilităţi.

De aceea, vom aştepta ca inteligenţa supramentală să creeze acelaşi gen de revoluţie la nivelul percepţiei sentimentelor, precum cel creat de introspecţia creativă, la nivel mental. Efectul net al saltului cuantic, revoluţia, va fi crearea unor „planuri" vitale noi, cu ajutorul cărora conştiinţa să refacă organul afectat de boală şi programele necesare acestuia pentru îndeplinirea funcţiilor vitale. Deoarece există o legătură între sentimente şi funcţionarea programelor de care depinde activitatea organelor, pe măsură ce „planurile" vitale încep să fie create, se va produce o eliberare a sentimentelor existente în dreptul chakrei corespunzătoare organului afectat până atunci de boală.

Această eliberare a sentimentelor în dreptul unei chakre se produce cu o asemenea forţă, încât a primit denumirea de „deschidere a chakrei". De exemplu, dacă boala de cancer este vindecată în acest mod, se va deschide chakra inimii. Într-adevăr, această experienţă se aseamănă cu samadhi sau cu acea experienţă revelatoare pe care ne-o oferă creativitatea interioară sau exterioară (mentală). Este transformatoare. Dacă chakra inimii se deschide în acest mod, vom putea manifesta nu doar iubire faţă de partenerul de viaţă, ci şi compasiune universală.

Etapa finală a procesului creativ este manifestarea. Ca şi în cazul vindecării minte-corp, manifestarea nu este deplină doar în urma refacerii reprezentării fizice (software) necesare pentru funcţionarea adecvată a organului(elor) corespunzătoare. După ce retragerea bolii s-a produs, pacientul trebuie să încerce să aducă în planul manifestării compasiunea universală, transformatoare, faţă de toţi oamenii. Altfel, energia existentă la nivelul inimii se va reduce cantitativ din nou, consecinţele fiind dezastruoase. Cu alte cuvinte, atunci când supramentalul aude strigătul nostru şi ne învaţă un nou truc, noi trebuie să luăm lecţia în serios şi să o aplicăm pe cât de mult posibil.

În mod similar, vindecarea cuantică la nivelul vital al bolilor ce afectează oricare dintre chakre are ca rezultat deschiderea chakrelor respective şi transformarea expresiilor egoiste ale sentimentelor în expresii universale (vezi capitolul 11). Atunci când este vindecată o boală ce afectează chakra rădăcină, sentimentele de competitivitate şi teamă se transformă în prietenie bazată pe încredere, respectiv în curaj. Vindecarea cuantică a unei boli ce afectează chakra sexului transformă energiile sexualităţii şi a dorinţei sexuale în respect faţă de sine şi faţă de alţii. În acelaşi mod, vindecarea cuantică la nivelul chakrei ombilicului transformă falsa mândrie şi sentimentul de nevrednicie în reală apreciere de sine.

La nivelul chakrei gâtului, vindecarea cuantică transformă sentimentele de frustrare şi de libertate egoistă a cuvântului în libertate autentică de exprimare. Vindecarea cuantică a chakrei frunții transformă confuzia şi pseudo-claritatea în capacitatea de înțelegere supramentală intuitivă. În fine, dacă o boală ce afectează chakra coroanei este vindecată printr-un salt cuantic, sentimentele obişnuite de deznădejde şi satisfacție se vor transforma în bucurie spirituală.

Creativitatea corpului vital-fizic pentru o persoană sănătoasă

Ce înseamnă creativitatea corpului vital-fizic pentru o persoană sănătoasă? Să ne amintim că chakrele sunt acele locuri în corpul fizic în care planurile din corpul vital (câmpurile morfogenetice) sunt reprezentate în fizic sub forma organelor. Acestea sunt zonele în care noi percepem mişcările energiei vitale corespunzătoare programelor care asigură funcționarea organelor importante ale organismului.

Desigur, pe măsură ce aceste mişcări devin condiționate, parte integrantă din ființa noastră vitală, dându-ne o „personalitate vitală", ajungem să ne identificăm cu ele. Ar trebui să spunem, mai degrabă, „personalități", deoarece la nivelul fiecărei chakre există o „ego-personalitate" vitală, asociată unui anumit model de percepere a energiei în acel punct. Creativitatea corpului vital-fizic pentru o persoană sănătoasă înseamnă mişcarea creativă a energiei vitale, dincolo de mişcările condiționate ale „ego-ului/personalității" vital fizice.

Cum realizează o persoană sănătoasă trezirea inteligenței supramen-tale, utilizând, ca mijloc, creativitatea corpului vital-fizic, procesul creativ şi simțirea (în opoziție cu gândirea)?

Am descris în altă parte procesul creativ desfăşurat în vederea atingerii supraconştientului, a stării supramentale numite samadhi (Goswami 2000). Procesul creativ, după cum am mai spus, deține patru etape: pregătire, incubare, înțelegere şi manifestare. Pregătirea pentru samadhi constă în numeroase discipline ale minții, inclusiv exercițiul important al interiorizării vieții, prin care mai degrabă observăm atent procesele interioare, decât să ne irosim energia în activități exterioare.

Următorul pas al etapei de pregătire este acela în care învățăm să ne concentrăm asupra unui anumit gând (meditație bazată pe concentrare, vezi capitolul 15). Sigur că, foarte curând vom constata că este imposibil să rămânem concentrați foarte mult timp, deoarece organismul nostru nu este făcut pentru acest lucru. De aceea, învățăm să ne relaxăm şi să alternăm perioadele de concentrare cu cele de relaxare. Uneori eu o numesc abordarea „faci-eşti-faci-eşti-faci" a meditației.

Pătrundem, astfel, în domeniul preconştientului, domeniul experiențelor asociate fiecăruia dintre gândurile noastre condiționate. În acest domeniu, avem din ce în ce mai multă voință liberă şi posibilitatea de a alege, atunci când dorim, un gând nou ce aparține supramentalului, făcând, astfel, experiența sinelui cuantic. Acest tip de experiență are caracter nemijlocit; distincția subiect-obiect nu este la fel de accentuată ca în cazul gândurilor obişnuite. Deosebirea este abia perceptibilă. Aceasta este samadhi - experiența unității universale a sinelui cuantic şi, în acelaşi timp, experiența supramentalului, existența necondiționată în conştiința autentică.

Să presupunem acum că facem acest exercițiu nu cu gândurile, ci cu sentimentele. Să alegem un sentiment ce ține de chakra inimii - iubirea. Mă concentrez asupra acestui sentiment, rămânând, însă, relaxat, având sau nu în față obiectul iubirii mele. Tantra numeşte acest exercițiu „calea de stânga", deoarece adeseori este practicat în timpul actului sexual. Însă este foarte dificil să transcenzi nevoia de orgasm, expresia obişnuită a sexualității.

Dacă reuşim să împiedicăm mişcarea „descendentă" a energiei vitale către chakra a doua, concentrându-ne în continuare asupra energiei existente la nivelul inimii, pătrundem, la un moment, dat, în preconştient; „dansăm" cu sinele cuantic al unei noi expresii creative a iubirii - iubirea universală sau dragostea necondiționată. Dacă ne menținem o vreme în această stare, vom experia, mai devreme sau mai târziu, sinele cuantic al profunzimii supramentale, un sentiment universal al iubirii necondiționate.

După cum am mai spus, energia vitală poate fi percepută, cu puțin exercițiu, sub forma unor curenți sau a unei senzații de furnicare prin trup, în dreptul chakrelor. Acest sentiment creativ de iubire necondiționată este perceput ca un curent ce urcă de la chakra rădăcină (oricum, de la o chakra inferioară). Această energie care urcă este numită, în tantra, kundalini shakti. Kundalini înseamnă „încolăcit", iar shakti înseamnă „energie, energie vitală".

Ne imaginăm că energia este „încolăcită" în dreptul chakrei rădăcină, unde rămâne disponibilă (metafora este aceea a energiei potențiale a unui arc strâns). Din când în când, în mod spontan, energia potențială se transformă în energie cinetică, deplasându-se în toate direcțiile, însă aceste mişcări ale energiei nu fac decât să accentueze confuzia cu care oamenii se confruntă vizavi de domeniul energiei vitale. (într-adevăr, multe persoane par să fie afectate de aceste mişcări neregulate ale energiei kundalini; vezi Kason, Greenwell 1995).

Pe de altă parte, experiența activării energiei kundalini este mișcare direcționată. Acest proces pare să creeze un nou canal energetic; energia este percepută ca urcând de-a lungul acestui nou canal, în linie dreaptă de-a lungul coloanei vertebrale.

Apare confuzia, deoarece, în literatura tantrică, acest canal energetic de-a lungul coloanei vertebrale poartă denumirea de sushumna, considerat a fi existat chiar şi înainte de experiența trezirii kundalini. Nu este deloc un canal nou. Desigur, aceasta este viziunea fizicii clasice. În fizica cuantică, sushumna nadi este doar un canal potențial, înainte ca trezirea kundalini să se producă. Doar atunci putem spune că a fost actualizat. Astfel, nu este greşit dacă spunem că acest canal este creat o dată cu trezirea kundalini. Energia care urcă prin acest canal îi dă celui care face această experiență un sentiment intens de iubire universală veşnică, ce deține puteri transformatoare. (Cu alte cuvinte, avem posibilitatea de a ne transforma dacă parcurgem etapa de manifestare a creativității.)

În tradiția tantrică se spune că, dacă kundalini urcă din chakra rădăcină printr-un nou canal de-a lungul coloanei vertebrale până la chakra coroanei, atunci trezirea kundalini este totală. Mişcările energiei vitale pot fi atunci controlate cu uşurință, fără efort. Aceasta este trezirea inteligenței supramentale cu ajutorul domeniului vital-fizic al experienței.

Sănătate pozitivă

Aş dori acum să introduc noțiunea de „sănătate pozitivă" ca o analogie cu noțiunea de „sănătate mentală pozitivă" creată de psihologul Abraham Maslow. Maslow a făcut câteva studii asupra unor persoane sătătoase din punct de vedere mental şi a descoperit că aproximativ cinci la sută din acestea deţin 16 trăsături de personalitate pe care oamenii obişnuiți nu le au. Cele mai importante dintre aceste trăsături sunt creativitatea, iubirea necondiționată, independența şi simțul umorului.

Aceste însuşiri țin de inteligența supramentală, la care ajungem dacă transcendem mintea, către supramental. De asemenea, cred că un studiu similar ar trebui făcut şi cu persoane sănătoase din punct de vedere fizic, în special persoane care lucrează cu energia lor vitală, care au experiențe kundalini, sau experiențe în care energia qi urcă, aşa cum se întâmplă în sistemul chinez/japonez de arte marțiale.

Psihologul Urna Goswami evidențiază un alt aspect. Ea spune că persoanele care au o sănătate mentală pozitivă emană sentimente pozitive, precum pacea. Goswami citează exemplul marelui înțelept din India, Ramana Maharishi, în apropierea căruia numeroşi oameni simt o pace adâncă. Ea o numeşte sănătate mentală radiantă (Goswami 2003).

Am cunoscut şi eu o astfel de persoană, filosoful-mistic american Franklin Merrel-Wolff (Goswami 2000). În 1984, încă mai căutam, încă mai orbecăiam, încercând să găsesc un răspuns la întrebarea: „Produce conştiința colapsul undei de posibilitate cuantică?" Intuiam şi faptul că salvarea personală depinde tot de conştiință. însă eram obosit, nefericit şi aveam dubii legate de căutările mele, când l-am întâlnit pe Franklin la ferma sa din Lone Pine, California.

Avea 97 de ani şi a refuzat să vorbească despre fizică cuantică cu mine, deoarece „îmi dă dureri de cap." Aşa că am stat, pur şi simplu, alături de el în grădină. După câteva zile, am fost uimit să aud că fusesem caracterizat drept un fizician „încântător". Cercetându-mă atent, am constatat că nefericirea îmi dispăruse, fiind înlocuită cu o bucurie spirituală ce a durat toată perioada şederii mele la ferma lui Franklin.

Cred că există, în jurul nostru, persoane care deţin o sănătate pozitivă, radiantă, în prezența cărora avem o senzație de vitalitate şi de furnicare nejustificată în trup, lumina pare să ne străbată corpul, iar bucuria este de nestăvilit. Cu toții putem obține aceste stări de sănătate, dar numai dacă abordăm în mod creativ domeniul energiei vitale a conştiinței.

Nu ar fi grozav dacă unii dintre medicii noştri ar fi persoane trezite la inteligența supramentală şi ar utiliza metoda creativității vital-fizice? Nu ar fi grozav dacă ne-am concentra mai puțin asupra îmbolnăvirii şi mai mult asupra sănătății? Dacă am învăța să vedem sticla pe jumătate plină şi nu pe jumătate goală? Am reuşi, astfel, cel puțin să eliminăm teama de moarte care ne face să fim atât de preocupați de îmbolnăvire.

O perspectivă sănătoasă asupra morții

Răspunzând la întrebarea „Care este cauza costurilor ridicate ale sănătății în America?", mulți au spus că banii cheltuiți pentru a-i ține în viață pe cei aflați pe patul de moarte. Moartea este privită nu doar ca un fenomen dureros şi de nedorit, ci în special ca o întâlnire cu marele vid, cu neantul, un capăt de drum - de aici şi teama de moarte.

Însă ştiința bazată pe întâietatea conştiinței ne oferă imediat o altă perspectivă. Conştiința este fundamentul întregii existențe; ea nu moare niciodată. În plus, avem corpurile subtile mental şi vital, din care ia

naştere personalitatea, prin condiţionare. Dacă analizăm condiţionarea mentală şi vitală, observăm că aceasta este rezultatul modificării ecuaţiilor matematice, al algoritmilor care determină probabilităţile asociate posibilităţilor cuantice.

Memoria „cuantică" a acestor modificări nu este localizată nicăieri, de aceea poate supravieţui de la un spaţiu-timp la un altul, dând astfel naştere fenomenului cunoscut sub denumirea de reîncarnare. Nu „corpurile" supravieţuiesc, ci anumite înclinaţii spre utilizarea minţii şi a corpului vital, înclinaţii ce au primit denumirea de karma.

Dar de ce ne reîcarnăm? Deoarece trezirea la inteligenţa supramentală necesită timp. Presupune multe permutări şi combinări ale tiparelor vitale şi mentale (pe care orientalii le numesc karma) şi numeroase salturi cuantice pentru a reuşi, în cele din urmă, să ne însuşim contextele care formează inteligenţa supramentală.

Această karma „acumulată" la nivelul corpurilor vital şi mental este cea prin care se justifică faptul că ne naştem cu anumite guna vitale şi mentale care, de-a lungul procesului nostru de maturizare, generează acele dosha minte-creier şi dosha vital-fizice.

Ce este moartea, din această perspectivă? Moartea este un element important al drumului către cunoaştere pe care îl parcurgem (Kübler-Ross 1975). Moartea este o perioadă prelungită de procesare neconştientizată, cea de-a doua etapă, în ordinea importanţei, a creativităţii (Goswami 2001). Dovada o constituie mărturiile celor care au trecut prin moarte clinică.

Experienţele celor care trec prin moarte clinică sunt cunoscute de ceva timp. Unele persoane aflate în moarte clinică, din pricina unui infarct, de exemplu, după ce au fost resuscitate, relatează experienţe spirituale - ieşirea din trup, întâlnirea unui maestru spiritual, traversarea unui tunel, etc.

Cum se explică aceste experienţe, care presupun distincţia subiect-obiect, ale persoanelor aflate în moarte clinică? Explicaţia este: procesarea neconştientizată.

Cât timp au fost „moarte", aceste persoane au procesat posibilităţile la nivelul subconştientului; abia atunci când au fost readuse la viaţă s-a produs colapsul undei de posibilitate, iar experienţa lor a avut loc retroactiv. Acest colaps retroactiv al unui întreg şir de evenimente care duc la experienţa din prezent poartă, în fizică, denumirea de „alegere întârziată" (vezi Goswami 2000; Helmuth et al. 1986; Schmidt 1993). Aceasta înseamnă că, dacă pacienţii nu ar fi fost readuşi la viaţă, procesarea neconştientizată ar fi continuat până la următoarea încarnare.

Vindecarea ca mijloc de redobândire a integrităţii

Este foarte interesant faptul că, în limba engleză, cuvintele „vindecare" şi „integritate" au aceeaşi rădăcină etimologică. Aceasta înseamnă că vindecarea, în ultimă instanţă, înseamnă dobândirea integrităţii. Ce implică acest aspect?

Pantajali a spus că toată suferinţa are drept ultimă cauză ignoranţa. Pentru Pantajali, ignoranţa este gândul iluzoriu că suntem separaţi de întreg. Să vindeci boala separării înseamnă să înţelegi că noi suntem întregul, că nu am fost niciodată separaţi, separarea este o iluzie.

Dacă am reuşit, în acest mod, să ne vindecăm pe noi înşine, îi putem vindeca şi pe alţii. Filosoful Ernest Holmes (1938), fondatorul unei tradiţii de vindecare numite Ştiinţa Minţii, a ştiut că, pentru a-l vindeca pe cel de lângă tine, nu este nevoie de voinţă, ci de cunoaşterea Adevărului: „Vindecarea nu necesită voinţă, ci cunoaşterea Adevărului. Acest Adevăr este că Omul Spiritual este deja perfect, oricare ar fi aparenţele."

Cu toate acestea, ar fi greşit să spunem că dobândirea adevărului vindecă, în mod automat, o afecţiune patologică a corpului fizic (a celui care a dobândit adevărul), pentru care separarea (structura, de exemplu) deţine o inerţie puternică. Realizarea adevărului nu face decât să elibereze persoana respectivă de iluzia identităţii cu corpul fizic, de iluzia identităţii cu orice formă de suferinţă, fie ea boală sau moarte.

Strategii pentru dobândirea sănătăţii pozitive

În cultura noastră materialistă, atunci când vorbim despre strategii pentru dobândirea unei sănătăţi de fier, ne referim la o igienă adecvată, la o alimentaţie adecvată, la exerciţii fizice şi la un control medical de rutină. Avem în vedere, aşadar, îngrijirea corpului fizic. Sănătatea pozitivă, pe de altă parte, începe atunci când ne preocupăm şi de corpurile vital, mental, supramental şi chiar corpul bliss.

Ce înseamnă o igenă adecvată pentru corpul vital sau mental? Aşa cum igiena fizică înseamnă evitarea mediilor fizice nocive, igiena vitală şi mentală înseamnă evitarea poluării vitale şi mentale.

Psihologul Urna Goswami evidenţiază acest aspect atunci când spune, „Sentimentele sunt mai contagioase decât bacteriile şi viruşii." Trebuie, aşadar, să evităm contaminarea cu sentimente negative şi, dacă vorbim de igiena adecvată pentru corpurile subtile, cu gânduri negative.

În alimentație, de asemenea, trebuie să ținem cont de vital și mental. Sunt de preferat alimentele proaspete (gătite sau nu), deoarece acestea au mai multă energie vitală decât alimentele mai vechi, chiar dacă au fost ținute în frigider. Dacă avem în vedere alimentația atât la nivel fizic, cât și la nivel mental, vegetarianismul reprezintă o opțiune bună. Este de ajuns să ne gândim la modul de prelucrare a cărnii în țara noastră (vezi Robbins 1996), pentru a înțelge calitatea energiei vitale pe care o primim de la aceste produse. Dacă mâncăm carnea unui animal fricos și nefericit, încărcat cu energie vitală negativă (carne de vită „furioasă") nu facem decât să ne încărcăm, la rândul nostru, cu energie vitală negativă: furie, dorințe sexuale, teamă, nesiguranță și competitivitate.

Alimentația mentalului înseamnă să ne hrănim cu literatură bună, cu muzică bună, cu poezie, artă - ceea ce poate fi numit „hrană pentru suflet". Importanța acestora nu este mai mică decât a hranei obișnuite. Activitățile care stimulează râsul și starea de bucurie sunt de preferat în locul celor care ne „îngreunează". Aceasta este regula generală a alimentației mentale.

Cum ne exersăm vitalul și mentalul? Exercițiile pentru corpul vital sunt mai numeroase, grație tradițiilor orientale. Pozițiile hatha yoga și tehnicile de respirație (pranayama) provin din India, taijiquan din China, iar aikido din Japonia. Însă, după cum subliniază Urna Goswami, aceste exerciții nu trebuie practicate atunci când mintea este agitată. Trebuie, în schimb, să ne relaxăm. Să dobândim un ritm mai lent și să acordăm atenție spațiului interior al energiei vitale.

În ceea ce privește corpul mental, exercițiul este concentrarea - repetarea, de pildă, a unei mantre, cum ar fi om. Puteți face acest lucru în timpul lucrului, sau vă puteți așeza și practica meditația pe bază de concentrare, așa cum este meditația transcendentală (vezi și capitolul 15). Însă concentrarea presupune efort și ne epuizează dacă nu reușim să o alternăm cu momente de relaxare - stilul „faci-ești-faci-ești-faci". În acest mod, concentrarea îndelungată este posibilă, fără ca sistemul nervos să fie suprasolicitat.

Iar acest „faci-ești-faci-ești-faci" poate, uneori, face posibilă experiența înălțătoare a „dansului" cu sinele cuantic; de asemenea, cresc și șansele producerii salturilor cuantice către supramental. Acesta este exercițiul pentru corpul supramental.

În cadrul întrunirilor pe care le realizez, îi inițiez adesea pe participanți într-un șir de meditații, respectând o idee ce a pornit de la un mistic creștin numit Fratele Lawrence. Fratele Lawrence, un bucătar simplu și cu inima bună, obișnuia să facă ceea ce el numea „exercițiul prezenței lui Dumnezeu", pentru a atinge iluminarea. în versiunea pe care eu am dat-o exercițiului, începi prin a te așeza confortabil. Faci un exercițiu rapid de conștientizare a propriului trup, pentru a-l alimenta cu energie; lasă apoi energia iubirii să-ți umple inima. Puteți face acest exercițiu în mai multe moduri.

Gândiți-vă la persoana iubită (la cel cu care aveți în prezent o relație) sau la o persoană pe care o veneraţi (de exemplu Iisus, Buddha, Mohammed sau Ramana Maharshi), sau, pur și simplu, la iubirea lui Dumnezeu. O dată ce simțiți energia în inimă, distribuiți-vă atenția (ca atunci când vă relaxați ochii după ce i-ați ținut fixați asupra unui punct). Acordați o parte din atenție activităților ce se petrec în jurul dumneavoastră - sunete, imagini, chiar și anumite munci casnice. Armonizați starea dumneavoastră interioară cu ceea ce se petrece în jur.

Imaginați-vă că faceți un duș având pe cap o cască protectoare. Apa vă udă întreg corpul, mai puțin părul. În mod similar, treburile lumești vă îndepărtează atenția de la sentimentele ce apar în dreptul tuturor chakrelor, dar niciodată de la cele ce apar la nivelul chakrei inimii. O dată ce vă însușiți acest exercițiu, puteți face ceea ce a făcut Fratele Lawrence, să vă trăiți viața în armonie.

Salturile cuantice creative ocazionale sunt importante și pentru corpul mental, deoarece doar atunci poate mintea procesa cu adevărat înțelesuri noi, datorită contextului nou ce apare. Există o istorioară legată de artistul suprarealist Rene Magritte. Magritte mergea pe stradă când i-a atras atenția un tort din vitrina unei cofetării. A intrat și a cerut tortul. Dar în timp ce vânzătorul aducea tortul din vitrină, Magritte spuse: „Vreau un alt tort." Întrebat de ce, Magritte a răspuns: „Nu vreau tortul din vitrină, deoarece a fost îndelung privit de oameni". În mod similar, este mai sănătos pentru minte să nu proceseze mereu aceleași gânduri pe care le procesează toată lumea. De aici importanța creativității.

În ceea ce privește corpul bliss, exercițiul pe care o persoană leneșă îl poate face este somnul. Dar atunci când ne trezim din somn, deși ne simțim fericiți, rămânem neschimbați, cu toate că starea în care distincția subiect-obiect este anulată ne-a priit foarte bine. Aceasta se întâmplă deoarece, în timpul somnului normal, noi putem procesa inconștient doar tiparele obișnuite de posibilități. Acest lucru nu mai este valabil atunci când învățăm să dormim având în minte creativitatea. Putem, apoi, atinge stări asemănătoare somnului, însă atunci când ne trezim, debordăm de creativitate, suntem transformați. Acest „somn creativ" este cel mai bun exercițiu pentru corpul bliss.

Dacă abordați cu seriozitate sănătatea pozitivă, nu uitați de vizitele pe care să le faceți la persoane care dețin ele însele o sănătate pozitivă. În India, acest fapt poartă denumirea de satsang - a fi în compania unor persoane puțin sau deloc separate de întreg. Pentru cei preocupați de sănătatea pozitivă, satsang-urile sunt mai importante decât controalele de rutină, acele întâlniri cu aparate de pus diagnosticul, în cabinetul unui medic.

Vindecarea miraculoasă: creativitate la nivel fizic?

În fine, câteva cuvinte despre un subiect foarte controversat: vindecarea miraculoasă - vindecare ce pare a încălca chiar şi legile fizice, deoarece se produce instantaneu.

Când spun vindecare miraculoasă, nu mă refer la toate cazurile de vindecare ce au loc la Lourdes şi pe care Biserica Catolică le include în categoria „vindecărilor miraculoase". Oamenii, în special catolicii, merg la Lourdes cu boli incurabile şi mulți dintre ei îşi află vindecarea. Neurologul Brendan O'Regan (1997) a studiat cu atenție aceste cazuri şi a ajuns la concluzia că pot fi incluse în aceeaşi categorie ca şi cazurile de vindecare spontană. Astfel, majoritatea acestor cazuri sunt, probabil, exemple de vindecare cuantică minte-corp; altele sunt exemple de vindecare cuantică la nivelul corpurilor vital-fizic.

Există, însă, un număr mic de astfel de cazuri care nu intră în nici una dintre cele două categorii. Acestea sunt cazurile pe care le aduc eu în discuție. Şi aici putem vorbi de un tip de vindecare cuantică. Dar ce presupune acest lucru?

În toate culturile putem găsi mărturii despre astfel de vindecare. Se spune că Iisus avea această putere. în India, există numeroase istorisiri despre puterea de vindecare a unui înțelept din secolul al nouăsprezecelea, numit Sirdhi Sai Baba, putere ce ține de domeniul miraculosului. Mai recent, Paramahansa Yoganada a scris (în Autobiography of a Yogi) despre un înțelept numit Babaji care i-a refăcut toate oasele rupte unui discipol care a sărit de pe o stâncă pentru a-şi dovedi credința. Un caz şi mai recent de vindecare vorbeşte despre:

> …un băiețel din New York, în vârstă de 11 ani, cred... care aduna salamandre când era mic. Salamandrele au această caracteristică - dacă le rupi un membru, acesta, pur şi simplu, creşte la loc. Nimeni nu i-a spus băiețelului că acest lucru nu este valabil şi în cazul oamenilor. Au uitat!
>
> Aşa că, atunci când avea în jur de 11 ani, băiatul şi-a pierdut un picior, chiar de sus, de la coapsă... Medicul i-a spus, „Nu se mai poate face nimic." Dar sistemul de credințe [al băiatului] nu admitea o astfel de idee, de aceea, băiatului a început să-i crească un alt picior. A durat aproape un an... piciorul i-a crescut, începuse să i se dezvolte şi laba piciorului. Ultima oară când am auzit despre el, începuseră să i se formeze şi degetele (citat în Grossinger 2000).

Nu ştiu dacă aceste relatări sunt adevărate; nu le-am verificat. Dar să presupunem că sunt adevărate. Există vreo cale de a include acest tip de vindecare „miraculoasă" în gândirea noastră ştiințifică despre vindecare?

Trebuie să ne amintim faptul că intelectul supramental ne oferă contextele tuturor mişcărilor - fizice, mentale şi vitale. Astfel, o dată ce ajungem să stăpânim inteligența supramentală, obținem controlul şi asupra mişcărilor ce se produc la toate cele trei niveluri. Mai simplu spus, obținem capacitatea de a controla şi manipula toate cele trei planuri - fizic, mental şi vital.

Trebuie, însă, să avem grijă. Chiar şi o mică schimbare adusă unei legi fizice poate afecta întregul univers. Desigur, nu ne putem gândi la schimbări universale în legile fizice. Nimeni nu deține această putere. Dar o schimbare locală (manipulare) a legilor fizice, fără a afecta pe cineva, nu poate avea consecințe dezastruoase. Creativitatea în universul fizic trebuie gândită doar în acest context local. Cred că adevărata vindecare miraculoasă intră în această categorie.

18. Ghidul pentru sănătate şi vindecare al unui specialist în fizică cuantică

Cititorul: Ce informații noi ne puteți da dumneavoastră, în calitate de specialist în fizica cuantică, legate de sănătate şi vindecare, pe care nu le putem afla din altă parte? Ce mesaj unic pentru medicină poate transmite un specialist în fizică cuantică?

Specialistul în fizică cuantică: Există, în prezent, o paradigmă fixă în medicină, care poartă denumirea de medicină convențională, a cărei validitate este mai degrabă limitată. Există, de asemenea, numeroase tradiții şi tehnici, unele vechi, altele noi, incluse sub denumirea generică de medicină alternativă sau complementară, care încearcă să umple golul lăsat de medicina convențională.

Medicina convențională se fundamentează pe metafizica materialistă conform căreia toate bolile pot fi reduse la un anumit tip de disfuncție fizică şi, în consecință, remediul acestora are în vedere exclusiv planul

material. Cealaltă paradigmă, medicina alternativă sau complementară, constă într-un număr de tehnici diferite, unele noi, altele foarte vechi. Tehnicile foarte vechi ale medicinei alternative au la bază principii metafizice care contrazic fățiș principiile materialiste ale medicinei convenționale. Chiar şi noile tehnici sunt considerate paradoxale în gândirea materialistă, însă principala carență a medicinei alternative este lipsa unității metafizice, pe care medicina convențională o are.

Gândirea cuantică bazată pe întâietatea conştiinței este calea, poate singura cale, de a crea o Medicină Integrală care să ofere o bază metafizică pentru toate tipurile de medicină alternativă şi mai mult decât atât. Poate integra medicina alternativă şi medicina convențională, păstrând o distincție clară a rolului pe care fiecare dintre acestea îl deține în interiorul paradigmei integrate.

C: Sunt sigur că exagerați. Una dintre primele încercări de a oferi un principiu metafizic integrator pentru medicina alternativă se bazează pe metafizica holistă conform căreia întregul nu poate fi redus la părți; de fapt, întregul este mai mare decât părțile. La nivel holist, există numeroase fenomene, energii (vitale) subtile, minte, suflet şi spirit, toate acestea deținând eficacitate cauzală, ce nu pot fi reduse la atomii, moleculele, celulele şi organele corpului. Boala înseamnă funcționarea necorespunzătoare a întregului organism şi, de aceea, este cel mai bine tratată la nivelul întregului organism. Prin ce este ştiința în interiorul conştiinței, despre care vorbiți dumneavoastră, superioară acestei paradigme holiste a sănătății?

SFC: Acest mod de a defini metafizica holistă - „întregul este mai mare decât părțile din care este alcătuit" - a devenit o problemă, deşi la început se credea că este soluția. Dați-mi voie să explic mai întâi cea de-a doua afirmație.

O dată cu succesul înregistrat de biologia moleculară, paradigma materialistă părea atât de grozavă, încât majoritatea oamenilor de ştiință erau convinşi de validitatea ideii conform căreia nu există nimic în afară de materie; totul, inclusiv energiile subtile, mintea, sufletul şi spiritul, este materie. A existat, însă, şi un număr destul de mare de oameni de ştiință care au considerat că aceste fenomene, energiile subtile, mintea, sufletul şi spiritul sunt importante şi dețin eficacitate cauzală. De aici ideea de emergență, ce stă la baza holismului: întregul este mai mare decât părțile deoarece la fiecare nivel al întregului apar noi fenomene ce dețin eficacitate cauzală şi care nu pot fi reduse la părți. Fritjof Capra este, probabil, cel mai de seamă susținător al acestui model.

Principiul holismului nu se aplică, însă, şi universului neînsuflețit. Atomii sunt aglomerări de particule elementare. Putem calcula orice este cunoscut pe cale experimentală despre atomi, pe baza particulelor elementare şi a interacțiunilor dintre ele; nu mai pot apărea noi elemente. Acelaşi lucru este valabil şi pentru molecule, alcătuite din atomi. Putem afla totul despre molecule pe baza atomilor şi a interacțiunior dintre aceştia. Şi tot aşa.

Putem calcula orice aspect legat de solide pe baza atomilor şi a moleculelor ce intră în alcătuirea acestora, şi aşa mai departe. Numai în cazul universului însuflețit apar elemente noi la nivelul întregului. Dacă acest fapt de datorează holismului - întregul este mai mare decât părțile - obținem două principii - materialism pentru universul neînsuflețit şi holism pentru universul viu.

Această distincție ne pune, însă, în dificultate. Reducționismul şi holismul sunt două metafizici ireconciliabile. Din pricina acestui fapt, vor trebui să existe două paradigme diferite de medicină: una, reducționistă sau convențională, cealaltă, holistă sau alternativă. Ce fel de medicină holistă este aceasta? Bunul simț nu admite decât un singur tip de medicină.

C: Nu acelaşi lucru a susținut şi Ken Pelletier, unul din pionierii medicinei minte-corp? În cartea sa, The Best Alternative Medicine, acesta îi citează pe medicii materialişti Marcia Angell şi Jerome Kassirer, după cum urmează:

> Nu pot exista două tipuri de medicină - convențională şi alternativă. Nu există decât medicină care a fost testată în mod corespunzător şi medicină care nu a fost testată corespunzător, medicină eficientă şi medicină care poate sau nu să fie eficientă. O dată ce un tratament a fost riguros testat, nu mai contează dacă la început tratamentul respectiv a fost considerat alternativ. Dacă se constată că acesta este lipsit de riscuri şi eficient, va fi acceptat. Însă simple afirmații, speculații şi mărturii nu țin locul dovezilor. Tratamentele alternative trebuie supuse testelor ştiințifice la fel de riguros precum cele convenționale (Pelletier 2000, p. 50).

De fapt, Pelletier susține necesitatea acestei „ abordări bazate pe dovezi" a medicinei şi face tot posibilul pentru a demonstra că o mare parte a tratamentelor alternative şi complementare trec acest test. Ce părere aveți despre acest tip de abordare?

SFC: Dar această modalitate de testare cu ajutorul experimentelor clinice are consecințe dezastruoase pentru tehnicile neconvenționale de vindecare, dacă nu pentru toate tehnicile de vindecare. În primul rând, în ce constau dovezile? În tradiția alopată, este vorba despre acele experimente în care unor pacienți aleşi la întâmplare li se administrează acelaşi tratament, restul pacinenților acționând ca grup de control. Se măsoară apoi rata vindecării.

Prejudiciază acest procedeu tehnicile alternative de tratament? Apar aici numeroase dificultăți. Multe dintre terapiile alternative sunt individualizate; fiecare persoană va fi tratată diferit, chiar dacă diagnosticul este acelaşi în cazul tuturor. Să presupunem că am rezolvat această problemă. Numeroase tratamente alternative nu au în vedere beneficiile pe termen scurt (care, dacă apar, sunt considerate bonus), ci pe termen lung. În cadrul testelor clinice, calcularea beneficiilor pe termen lung poate fi dificilă.

În plus, dacă acordăm atenție tradiției ce stă la baza acestor tratamente alternative, vindecarea înseamnă nu doar vindecarea corpului fizic, ci şi a corpului energetic imaterial (corp vital), a corpului mental şi aşa mai departe. Criteriile de măsurare pentru aceste corpuri imateriale vor fi, desigur, diferite. Iar această afirmație este valabilă chiar dacă veți considera, asemenea unora dintre susținătorii holismului, că entități precum corpul energetic şi mintea sunt entități ce derivă dintr-un substrat material de bază (însă, cumva, nereductibile la acesta).

Experimentele realizate de către parapsihologul Marilyn Schlitz (1987) şi colaboratorul acesteia R. Wiseman au scos la iveală o altă problemă. Cei doi au demonstrat că, în situațiile care presupun participarea conştiinței, „experimentatorul" deține un rol foarte precis. Cu alte cuvinte, rezultatul măsurătorii depinde de intenționalitatea experimentatorilor. Conform practicienilor medicinei alternative, vindecarea este, fără îndoială, un fenomen ce presupune participarea conştiinței. Atunci, cum putem evalua aceste teste?

Principalul motiv pentru care trebuie să avem rezerve față de abordarea bazată pe dovezi a medicinei este acela că acest tip de abordare defineşte medicina ca pe o ştiință empirică, fapt ce nu este compatibil cu orientarea generală a ştiinței. Încă de pe timpul lui Galileo, succesul ştiinței s-a datorat unui tip de abordare ce presupune două direcții: ştiința teoretică şi cea experimentală. După cum i-a spus Einstein lui Heisenberg, ceea ce noi vedem depinde de teoriile pe care le utilizăm pentru a ne interpreta observațiile. Nu există empirism pur.

Să presupunem, însă, că renunțăm la abordările mărginite ale holismului şi ale medicinei bazate pe dovezi. Să presupunem, în schimb, că ne întoarcem la intuițiile pe baza cărora au fost concepute tehnicile neconvenționale, intuiții ce definesc eficiența acestor tratamente pe baza eficienței unor entități precum energii subtile, minte, suflet şi spirit. Asta am încercat eu să fac în această carte.

C: Într-adevăr. Dumneavoatră susțineți faptul că o metafizică unificată pentru toate tipurile de medicină vă oferă o modalitate viabilă de a clasifica toate practicile medicale predominante, inclusiv cele convenționale, în ce mod este acest tip de clasificare superior altora? De exemplu, un autor clasifică toate tipurile de medicină în funcție de cele patru tipare de conştiință identificate de Ken Wilber (1993): exterior-individual, exterior-colectiv, interior-individual, interior-colectiv (Astin 2002). Alopatia, de pildă, intră în categoria exterior-colectiv, în timp ce Ayurveda intră în categoria interior-individual. Ce părere aveți despre acest lucru?

SFC: Accept aceste încercări de clasificare. Cea pe care ați amintit-o este complementară celei propuse în cartea de față.

Acum ceva vreme, stăteam de vorbă cu medicul Elliot Dascher care tocmai citea cartea mea Quantum Creativity (Goswami 1999). Arătam, în cartea respectivă, că există patru tipuri de creativitate: interioară-exterioară, fundamentală-situațională. Elliot era foarte încântat deoarece, în timp ce îmi citea cartea, i-a venit imediat ideea că ar trebui să clasificăm diferitele paradigme ale medicinei în funcție de tipul de creativitate căruia acestea îi aparțin. Elliot s-a gândit că şi modelele de medicină pot fi împărțite în patru clase: situațional-exterior (alopatie); situațional-interior (Ayurveda, medicina chineză); fundamental-exterior (vindecarea spirituală); fundamental-interior (meditația, yoga). Acest tip de exercițiu este mereu util.

C: Puteți răspunde la întrebarea „Cine vindecă"?

SFC: Da, pot. Tradițiile foarte vechi ale medicinei alternative sunt criticate şi respinse de către materialişti din pricina dualismului implicit al acestora. Însă paralelismul psihofizic în cadrul întâietății conştiinței (care are libertatea de a alege creativ alternativa de vindecare din mai multe posibilități cuantice) soluționează această problemă.

Abordarea propusă de mine defineşte în mod clar chestiunea eficacității cauzale. Materialul, vitalul, mentalul şi supramentalul oferă posibilități cuantice din care conştiința poate alege. Din aceste posibilități, conştiința alege actualitatea pe care o experiem cu aspectele materiale, vitale, mentale şi supramentale.

C: Dar dacă conştiința alege, de ce nu alegem întotdeauna „sănătatea „ ? De ce mai suferim de boli şi alte afecțiuni?

SFC: Ah, subtilitatea esențială a alegerii. În anii '70, Fred Alan Wolf a creat sloganul New Age „Noi ne creăm propria realitate.” Intenția sa era bună, însă a fost greșit înțeles. Urmând dictonul acestuia, la început, oamenii au încercat să aducă în planul realității obiecte precum Cadillacuri. Nu prea au reușit, așa că o vreme au încercat cu spații de parcare pentru mașinile lor!

Lăsând gluma la o parte, în ego-ul nostru obișnuit, suntem ignoranți și condiționați să suferim, din pricina faptului că ne ignorăm puterile de vindecare. Alegerea uneia dintre posibilități se va produce întotdeauna. Atunci când ne lăsăm conduși de ego-ul nostru, doar posibilitățile condiționate vor deține o probabilitate mare, astfel că alegerea creativă a stării de sănătate este cu ușurință trecută cu vederea.

C: Așadar, atunci când ne îmbolnăvim, este necesar un salt cuantic, dacă dorim să ne vindecăm doar prin propriile puteri.

SFC: Așa este. Rețineți, nu toată lumea este pregătită pentru salturi cuantice. Pentru aceste persoane, sistemele de medicină, limitate cum sunt, reprezintă soluții mai bune. De asemenea, creativitatea este mai dificil de întrebuințat dacă boala există la nivelul vital și nu la cel mental, și este un miracol dacă boala afectează exclusiv nivelul fizic.

C: Ați vorbit, de asemenea, de puritatea intențiilor. Cum putem înțelege cel mai bine acest aspect?

SFC: Într-adevăr, puritatea intențiilor este crucială pentru producerea salturilor cuantice. Însă este greu de atins, deoarece intențiile noastre sunt atât de contrare, de confuze. Totuși, vestea bună este că putem face un exercițiu pentru a o obține. Exercițiul constă în patru etape:

1. Începeți să conturați intenția de vindecare de la nivelul ego-ului; acesta este nivelul la care vă aflați. Altfel spus, intenționați să vă vindecați, să vă vindecați de boala de care suferiți.

2. În cea de-a doua etapă, lăsați intenția de a vă vindeca, pornită din ego, să se transforme în intenția de a vindeca pe toată lumea. La urma urmei, dacă toată lumea este vindecată, și dumneavoastră sunteți vindecat.

3. În cea de-a treia etapă, lăsați intenția dumneavoastră să devină mai mult o rugăciune: vindecarea să se producă dacă este în armonie cu întregul, cu sinele cuantic universal.

4. În cea de-a patra etapă rugăciunea trebuie să facă loc tăcerii, meditației.

C: Cei care aparțin culturii noastre occidentale nu sunt deloc familiarizați cu corpul vital. Ce soluție propuneți dumneavoastră, care să ne ajute să ne familiarizăm cu propriul corp vital?

SFC: Aceasta este o întrebare bună. În aceste timpuri materialste, nu acordăm prea multă atenție senzațiilor ce apar în corp, precum senzația de furnicare sau fiorii, însă acestea sunt exemple bune de mișcare a corpului vital, a energiei vitale.

În capitolul 11, am sugerat o metodă simplă de a acumula energie vitală la nivelul palmelor: pur și simplu, frecați palmele una de cealaltă și apoi depărtați-le ușor, menținându-le în poziția de „namaste”, gest specific Indiei de Est. Înțepăturile pe care le simțiți cu ajutorul acestui exercițiu simplu sunt mișcările energiei vitale. Dacă veți trece palmele astfel energizate pe deasupra feței, de exemplu, vă veți simți revitalizat.

Ați auzit, probabil, de Atingerea Terapeutică, inițiată în Statele Unite de Dolores Krieger și Dora Kunz. Atunci când treceți palmele energizate pe deasupra unui organ bolnav, organul respectiv primește o doză din vitalitatea dumneavoastră, care deține putere de vindecare. Astfel funcționează atingerea terapeutică. Consider că, dacă învățăm să utilizăm atingerea terapeutică, ne putem iniția în tainele corpului vital.

C: Chiar așa? Este atât de simplu?

SFC: Mai este un lucru. S-ar putea să fie nevoie de o minte deschisă.

În anii '80, când aceste noțiuni abia pătrunseseră în cultura occidentală, îmi amintesc că am primit un telefon de la Universitatea din Oregon, departamentul de psihologie, prin care eram rugat să evaluez un bărbat care pretindea că poate demonstra existența energiei vitale. Bărbatul mi s-a părut simpatic, deși ușor frustrat. Își freca în continuu palmele una de cealaltă, rugându-i pe cei de față (în majoritate specialiști în psihologia comportamentului, sceptici în privința bărbatului) să-și pună mâinile în spațiul dintre palmele sale, fără a le atinge. Apoi întreba, „Simțiți ceva?”, la care, pe rând, psihologii răspundeau nu. în cele din urmă, a venit și rândul meu. Mi-am pus mâna în spațiul dintre palmele sale și am simțit imediat înțepături puternice. Însă atunci când le-am spus și colegilor mei psihologi, aceștia tot nu au vrut să creadă. Mi-au spus că sunt naiv.

C: Felul în care bărbații răspund la emoții este foarte diferit de cel al femeilor, nu-i așa?

SFC: Așa este. Bărbații sunt mai raționali, în special cei pe care-i numim intelectuali; în cazul acestora, energia vitală tinde să fie activă în dreptul chakrei coroanei, mișcându-se în special către exterior. De aceea, aceștia suferă de apatie, sau chiar depresie. Pasiunea este ceea ce le lipsește sau, după cum spune Richard Moss, „o relație siropoasă”. Aceștia trebuie să aducă energia vitală din regiunea capului către chakrele inferioare ale corpului, în special către inimă. În adâncul lor, bărbații știu acest lucru. Astfel se justifică popularitatea de care

se bucură sexul şi violenţa la televizor. Din nefericire, acest fapt nu ajută foarte mult la transferul energiei către inimă.

Este ca într-o istorioară pe care am auzit-o în anii '60. Un bărbat din occident şi-a deschis un ashram în munţii Himalaya din India, devenind renumit pentru răspunsurile minunate pe care le oferă la întrebările vizitatorilor, răspunsuri ce par a le schimba viețile oamenilor. O femeie din New York aude despre acesta. Prietenii o îndeamnă: „De ce nu mergi să-l vezi? Vei fi foarte fericită." La care femeia răspunde: „Nu este încă momentul." Luni de zile se scurg între timp. Prietenii care îl vizitaseră pe guru îi amintesc femeii: „Bărbatul a devenit foarte cunoscut şi foarte ocupat. Acum nu-l mai poți vedea decât pentru 15 minute şi nu-i mai poți adresa decât trei întrebări. Ai face bine să mergi acum şi să profiți de înțelepciune sa." La care femeia răspunde: „Nu este încă momentul."

Trec luni de zile. Ultimul prieten care l-a vizitat pe guru, de la care a primit binecuvântare, spune: „Sănătatea acestuia se deteriorează din pricina suprasolicitării, fără îndoială. Acum nu-ți mai permite să adresezi decât o întrebare şi să stai zece minute. Nu crezi că a sosit momentul să mergi să-l vezi?" Femeia oftează, „Poate." Aşa că îşi face bagajul şi pleacă spre India, unde găseşte ashramul.

La intrare, paznicul o avertizează asupra regulilor recent introduse. „Starea de sănătate a maestrului nostru nu este prea bună. Nu-i puteți adresa mai mult de trei cuvinte. Atât. Promiteți?"

„Promit. Nu vreau să-i adresez decât trei cuvinte", răspunde femeia.

În cele din urmă, aceasta este condusă la maestru, care stă aşezat pe o pernă. Spre surprinderea celui care o însoţeşte, femeia nu se înclină în faţa maestrului. Îşi păstrează, însă, promisiunea de a-i adresa doar trei cuvinte maestrului. Cu un accent perfect de New York, femeia îi spune acestuia (care-i este şi soţ): „Irving, vino acasă."

Aşa cum demonstrează această istorioară, bărbații au nevoie să li spună (şi cine poate face acest lucru mai bine decât o femeie?) că toate incursiunile lor în lumea exterioară sunt inutile dacă aceştia nu-şi găsesc susținere în „căminul" şi corpurile lor fizice.

Vă amintiți de Omul de Tinichea din Vrăjitorul din Oz? Mai mult decât orice, Omul de Tinichea îşi doreşte o inimă, şi cine i-o dă? Dorothy, în cele din urmă.

C: Excelentă istorioară - şi amuzantă. Aşadar, femeile trebuie să aibă susținerea propriilor corpuri!

SFC: Chiar o au. Dar şi în cazul femeilor, există o problemă. Femeile sunt în special ființe vitale. Mişcările energiei vitale sunt concentrate în general la nivelul chakrelor inferioare. Femeile pierd în mod constant energie din dreptul chakrei inimii, pierderea fiind percepută sub forma geloziei sau a invidiei.

Sri Aurobindo obişnuia să numească în glumă această tendință „tendință de vampirism", deoarece cei care o au încearcă în permanență să sugă energia vitală a altora, pentru a anula negativitatea inimii. Devine o necesitate. Aşadar, în cazul femeilor, provocarea este de a transforma această energie negativă în energie pozitivă (Goswami 2003).

C: Deci nu susțineți ideea că intelectualii care suferă de depresie ar trebui să ia Prozac?

SFC: Doamne, nu! Prozac-ul nu face decât să amelioreze depresia. De asemenea, ne îngreunează modul de percepere a lumii înconjurătoare! Dacă vom învăța mai multe despre energia vitală şi despre cum să o transferăm de la o chakră la alta, vom avea mai multe avantaje pe termen lung.

C: Aţi amintit de Vrăjitorul din Oz şi aţi făcut o paralelă între personajul Omului de Tinichea şi dosha minte-creier a intelectualismului. Mai există în poveste două personaje. Sperietoarea de Ciori şi Leul cel Fricos. Acestea ce reprezintă?

SFC: Sperietoarea de Ciori îşi caută „creierul"; acest personaj reprezintă dosha minte-creier a încetinelii mentale. Apoi, bineînțeles, implicit, Leul cel Fricos trebuie să reprezinte dosha hiperactivității. Cred că acest fapt este destul de evident. Leul deține tipul A de personalitate hiperactivă, nu încape îndoială. Apare aici un element subtil foarte interesant. Ce caută Leul?

Curaj. Curaj pentru ce? Curaj pentru a crea. Hiperactivii au nevoie să-şi echilibreze tendința de a utiliza prea mult rajas, de a utiliza prea multă creativitate situațională, cu guna de tipul sattva - creativitate fundamentală. Acest fapt va determina şi armonizarea lui tamas, încetineala, deoarece fără încetineală nu putem fi creativi (vezi şi Barasch 1993).

C: Rămânând la acelaşi subiect, cum putem crea senzația de vitalitate nelimitată?

SFC: Pentru aceasta, trebuie să simțim energia vitală la nivelul inimii şi, în general, la nivelul tuturor chakrelor, inferioare şi superioare.

Aşa că, în primul rând, ne vom de-mentaliza sentimentele. Grija este o modalitate prin care mintea deține controlul asupra energiei vitale. De aceea, vom înlocui grija cu pacea şi iubirea. De exemplu, atunci când apare grija pentru bani (nesiguranță), ne gândim la relația cu persoana iubită (siguranță).

În al doilea rând, ne vom implica în relații ce alcătuiesc o „ierarhie încurcată”, în care cauzalitatea este circulară, şi nu de sens unic. Aceasta este o cale sigură de a ne detaşa de tiparele obişnuite de mişcare mentală şi vitală.

În al treilea rând, energia vitală este, prin natura ei, nelimitată. Există un exercițiu taiji, pe care-l puteți face în timp ce vă aflați în mijlocul naturii, sub cerul liber. Îndindeți brațele, ținând palmele sus. Spuneți cu glas tare: „Bunătate şi bunăvoință la bază, cinste şi prietenie în inimă.” Veți simți în curând înțepături în palme, datorate energiei vitale abundente.

C: Vorbiți-ne mai mult despre de-mentalizare.

SFC: Mintea ajunge în mod firesc să domine domeniul vital al experienței noastre, prin faptul că atribuie un înțeles sentimentelor neutre din punctul de vedere al înțelesului, tendință pe care eu o numesc mentalizare. Ideea este să schimbăm acest model obişnuit, astfel încât mintea să se îndrepte către supramental, pe care, în schimb, nu-l poate domina.

Trebuie să analizăm modalitățile prin care mentalizăm sentimentele, modelul propriu de a atribui un înțeles sentimentelor noastre. O dată ce cunoaştem acest model, cu toată sinceritatea, vom fi deschişi către schimbare. Şi nu uitați, schimbarea unui model se realizează cel mai bine cu ajutorul unui salt cuantic.

C: Un salt cuantic creativ al minții presupune întotdeauna o schimbare în contextul în care procesăm înțelesurile, nu-i aşa?

SFC: Aşa este. Contextele noastre devin atât de rigide, deoarece rațiunea funcționează în cadrul unui set fix de credințe - un sistem de credințe. Dacă una dintre aceste credințe trebuie să fie schimbată, întregul sistem poate fi pus la îndoială. Mintea condiționată, supusă ego-ului, urăşte şi se teme de acest lucru.

Greşeala pe care o facem este să credem că ne putem schimba modul în care percepem înțelesurile doar dacă citim ceva, sau dacă urmăm un maestru, sau chiar şi dacă practicăm anumite exerciții, însă acestea nu sunt decât etape de pregătire.

Ați asitat vreodată la o lecție susținută de un maestru Zen? Acesta poate ridica un evantai şi întreba: Ce este acesta? Dacă spui că este un evantai, maestrul va spune: Te voi lovi (sugerând, dacă eşti destul de subtil să-ți dai seama, că un evantai poate fi folosit ca un obiect cu care poți lovi ceva). Dar fii atent mai departe. Dacă înțelegi aluzia şi spui că este un obiect cu care poți lovi, maestrul Zen nu va fi mulțumit. Ar putea spune ceva de genul „Treizeci la sută”, în cel mai bun caz.

Care este explicația? Într-o carte Zen renumită, autorul descrie starea la care a ajuns după cinci zile petrecute în zendo. Acesta a alergat la învățătorul său, i-a luat evantaiul şi l-a lovit cu el. Apoi a început să se scarpine pe tot corpul cu evantaiul, folosindu-l pe post de riglă. Toate aceste acte de spontaneitate veselă l-au convins pe învățător că discipolul său acționa din sinele cuantic supramental, stare în care faptele noastre provin din certitudine, nu din isteține.

Nu este de ajuns să-ți doreşti sănătatea pentru a o alege. Doar atunci când alegem sănătatea din certitudine, după ce am făcut un salt cuantic, deținem controlul asupra energiei pentru a face schimbări în stilul de viață. Şi chiar şi atunci, s-ar putea să nu reuşim; iată cât de complicat este.

C: Ce este karma corpului vital?

SFC: Aducem din viețile anterioare anumite înclinații, care credem că ne vor ajuta cel mai bine să ne îndeplinim sarcinile de învățare în această viață. Aceasta este karma vitală care ne defineşte dosha. Dacă aducem tendința de a utiliza prea multă energie creativă (tejas) în procesul de realizare a reprezentărilor fizice ale vitalului, vom avea dosha de tipul pitta, şi aşa mai departe.

C: Dar noi nu încercăm să „ardem” karma vitală, înclinațiile vitale moştenite.

SFC: De ce nu? După ce misiunea acesteia s-a încheiat.

C: Atunci de ce să nu creăm şi echilibrul perfect al dosha?

SFC: Nu prea are rost. Rolul corpului fizic este de a face reprezentări, proces pentru care nu este nevoie decât de un organism în homeostazie. Trebuie doar să menținem dosha aproape de homeostaza lor naturală sau prakriti, specifică fiecărui individ în parte.

C: Cum putem reliza acest lucru?

SFC: Iată o rețetă simplă: adoptă un regim vegetarian bogat în fructe şi legume, bea multă apă, fă totul fără grabă şi acordă-ți numeroase momente de relaxare, inclusiv somn (Goswami 2003). Este multă înțelepciune în acest stil de viață. Aş mai adăuga un lucru: să ai inițiative creative în viață (exterioare şi interioare).

C : Cum rămâne cu exercițiile de care ați vorbit mai devreme - exerciții fizice pentru corpul fizic, poziții hatha yoga, tehnici de respirație, taiji pentru corpul vital, concentrare şi meditație bazată pe conştientizare pentru corpul mental, „experiențe flow” pentru corpul supramental şi somn creativ pentru corpul bliss?

SFC: Acestea exerciții ne ajută să ne menținem toate cele cinci corpuri în stare optimă de sănătate. La urma urmei, cea mai bună strategie de a trăi sănătos este de a ne menține organismul în stare optimă de sănătate.

De aceea, eu susțin mereu că principala sarcină pe care o avem de îndeplinit este reevaluarea educației. Aproape fără să ne dăm seama, educația a ajuns să promoveze materialismul şi scientismul cu fervoare religioasă, toate acestea în numele secularismului. Ce ironie! Chiar şi copiii în vârstă de şase ani învață că totul este alcătuit din atomi, dobândind prejudecăți ce cu greu pot fi depăşite mai târziu. Dacă nu suntem altceva decât dansul atomilor, atunci ce altă şansă avem, decât să devenim confuzi şi cinici (precum existențialiştii magnific interpretați de Woody Allen)?

Eu sper ca schimbarea de paradigmă de care vorbim să se producă în curând, astfel încât să permitem sistemului educațional să devină îndeajuns de liberal pentru a accepta alternativele. Să le oferim copiilor posibilitatea de a alege yoga, meditația, creativitatea şi inteligența emoțională şi supramentală.

C: Ați subliniat faptul că munca de cercetare desfăşurată în prezent a contribuit la înțelegerea rolului pe care îl dețin diferitele corpuri ale conştiinței. Supramentalul defineşte legile şi arhetipurile mişcării tuturor corpurilor; mintea atribuie un înțeles vitalului şi fizicului. Vitalul conține câmpurile morfogenetice ce stau la baza formelor vii, iar fizicul, prin intermediul clasificării micro-macro, acționează ca o componentă hardware ce realizează reprezentări software ale vitalului şi mentalului. Care este reacția lumii ştiințifice la toate acestea?

SFC: Una pozitivă, din câte ştiu eu. Însă una din problemele pe care le presupune această schimbare de paradigmă este aceea că necesită o abordare multidisciplinară. Majoritatea oamenilor de ştiință de astăzi sunt foarte specializați. Medicina este un domeniu atât de specializat, încât a apărut şi o glumă care spune că cineva se poate specializa în tratarea exclusivă a degetului mare de la piciorul drept.

C: Dumneavoastră spuneți că boala apare ca o consecință a disfuncției şi a dezechilibrului existent la nivelul fiecăruia dintre cele cinci planuri ale existenței noastre, la nivevlul fiecăruia dintre cele cinci „corpuri" ale conştiinței. De asemenea, spuneți că dezechilibrul şi boala se pot transmite de la un nivel la altul. În mod similar, vindecarea la un nivel se poate transmite şi altor niveluri.

În consecință, la fiecare nivel, pentru fiecare dintre aceste corpuri, există posibilitatea conceperii unor sisteme de tratament ce poartă diferite denumiri, precum medicina corpului material, medicina corpului vital şi medicina corpului mental. Însă medicina corpului vital şi medicina corpului mental nu sunt nici complementare, nici alternative; în schimb, acestea definesc domenii diferite de aplicabilitate, în funcție de sursa şi gradul de răspândire a bolii. Nu este adevărat?

SFC: Aveți un spirit de observație foarte fin. De exemplu, dacă sursa îmbolnăvirii este un bacil al holerei, pe care îl identificăm imediat, nu va fi nevoie decât de tratament la nivelul fizic. În mod similar, dacă boala se datorează utilizării excesive a energiei vitale în regiunea unui organ, aşa cum se întâmplă în cazul ulcerului, atunci nu vom avea nevoie decât de medicina corpului vital.

Dacă, însă, ulcerul este sever şi necesită tratament imediat, putem utiliza anumite remedii pentru corpul fizic, pentru a elimina durerea. Dacă mintea este sursa îmbolnăvirii (îmbolnăvire minte-trup), atunci tratamentul trebuie să aibă în vedere în primul rând nivelul mental. Medicina vitală va fi un tip de tratament complementar, secundar, iar intervenția fizică va fi utilizată doar în caz de urgență.

C: Ne puteți spune când şi cum putem aplica Medicina Integrală?

SFC: De multe ori, intervenția la nivel vital şi mental deține un avantaj tactic. Să presupunem că un organ nu funcționează corespunzător (oricare ar fi cauza acestei disfuncții), generând senzația de durere acută. Putem trata durerea cu ajutorul narcoticelor. Însă un tratament mult mai sigur este acupunctura. (Rețineți faptul că efectul fizic este acelaşi - emisia de endorfine).

Un alt exemplu este stresul mental, care poate genera îmbolnăvirea la nivel fizic. Putem trata stresul la nivel fizic, luând medicamente care ne ajută să ne calmăm, însă adesea, consecințele sunt tragice. Alternativa mentală, superioară, este de a trata stresul cu ajutorul meditației şi al altor practici similare, intervenții lipsite de efecte secundare şi care au în vedere sursa problemei.

Fără îndoială, există şi situații speciale, precum boala de cancer. În acest caz, încă nu deținem cunoştințele necesare pentru a identifica sursa îmbolnăvirii. Se datorează această boală unui defect genetic? Putem răspunde la această întrebare doar într-o anumită măsură, analizând starea de sănătate a strămoşilor pacientului respectiv. Se datorează boala unor dezechilibre la nivelul energiei vitale? Nu putem oferi decât un diagnostic intuitiv. Sau este boala consecința stresului mental şi a suprimării emoțiilor? Putem răspunde într-o anumită măsură, dacă analizăm stilul de viață al persoanei respective. Bunul simț, însă, ne spune că este nevoie de un tratament integral.

Cancerul reprezintă o situație de urgență: se răspândește peste tot în organism. Pentru a împiedica răspândirea bolii, trebuie să intervenim imediat chirurgical şi/sau să aplicăm tratamentul cu radiații Apoi, în locul chimioterapiei (care are cele mai periculoase efecte secundare), putem apela la tehnicile medicinei corpului vital şi ale medicinei minte-corp (ambele în cadrul unui program de creativitate, vezi capitolele 16 şi 17).

În mod similar, în cazul bolilor de inimă, Medicina Integrală confirmă faptul că poate fi nevoie de o intervenție fizică pe termen scurt, însă tratamentul pe termen lung trebuie să aibă în vedere nivelurile vital şi mental.

În general, nu vom avea probleme dacă avem în vedere corespondența limită-urgență - situație în care se impune intervenția fizică. în cazul tratamentelor pe termen lung, nivelurile vital şi mental sunt ingredientele care asigură succesul acestora; intervențiile la nivel fizic sunt opționale, în funcție de gradul de compatibilitate.

C: Abordarea pe care o propuneți în această carte are ca principal merit formularea unei explicații teoretice, științifice pentru succesul pe care îl înregistrează tehnicile medicinei alternative. Ayurveda, medicina chineză, acupunctura, chakrele, vindecarea minte-corp, vindecarea spirituală, chiar şi homeopatia, toate primesc explicații satisfăcătoare. Însă nu ați menționat naturopatia. De ce?

SFC: Naturopatia, dacă înțeleg bine, utilizează toate sistemele pe care le-ați amintit, toate sistemele de vindecare existente în natură. De aceea, cred că naturopații vor accepta fără rezerve Medicina Integrală, aşa cum este definită în această carte, deoarece noi integrăm într-un singur principiu paradigmatic toate sistemele diferite pe care aceştia le utilizează.

C: Credeți că dincolo de Medicina Integrală nu mai poate exista nimic?

SFC: Nicidecum, însă este un început bun. Am început cu o metafizică corectă. Fără îndoială, teoria prezentată este doar un schelet ce va fi îmbrăcat pe măsură ce cercetările avansează.

C: Apreciez, de asemenea, şi cel de-al doilea merit al paradigmei integrative: acela că ne permite să vorbim despre sănătatea pozitivă, al cărei ingredient principal este nivelul supramental al vindecării. Acesta este, de altfel, punctul de acces către inteligența supramentală, nu-i aşa?

SFC: Aşa este. Chiar şi boala poate fi folosită ca punct de acces către supramental, acele salturi cuantice ale vindecării cuantice! Însă cel mai bine este să abordăm nivelul supramental din perspectiva sănătății; este şi mai uşor.

C: Prin ce se deosebeau sănătatea şi vindecarea în urmă cu ceva timp, în comparație cu situația din prezent?

SFC: În urmă cu ceva vreme, boala apărea ca o consecință a capacității defectuoase a corpului fizic (genetic) de a face reprezentări, a schimbărilor de anotimp şi a atacurilor viruşilor şi a bacteriilor. În ceea ce priveşte prima situație descrisă, pe atunci nu dețineam cunoştințele necesare corectării problemei, nici măcar nu o înțelegeam. Însă medicina corpului vital, precum Ayurveda, medicina chineză şi naturopatia ne-au oferit modalitatea adecvată de a trata efectele schimbărilor de anotimp, precum şi majoritatea infecțiilor virale, însă nu ne-au oferit o modalitate eficientă de a face față infecțiilor bacteriene letale, ce necesită intervenții cu efect rapid.

Succesul medicinei moderne alopate se datorează aspectelor pe care le promovează, precum o igienă adecvată, tratarea infecțiilor bacteriene (prevenirea cu ajutorul vaccinurilor şi al antibioticelor), dar şi minunilor chirurgiei, inclusiv transplantul de organe. Eşecul medicinei alopate a survenit atunci când ne-am îndepărtat de natură, atât de mult, încât nutriția adecvată a corpului nostru vital a fost afectată. Apoi stresul datorat stilului modern de viață s-a accentuat în asemenea măsură, încât foarte multe, dacă nu majoritatea bolilor au început să-şi aibă cauza în altă parte, în corpurile mental şi vital.

C: Cu alte cuvinte, Medicina Integrală îşi face apariția la momentul oportun.

SFC: Într-adevăr. Acum, datorită dezvoltării oportune a Medicinei Integrale, putem elimina carențele medicinei moderne, incluzând remedii vitale şi mentale alături de cele fizice, atunci când este cazul. Putem prescrie chiar şi tratament supramental, vindecare cuantică, celor care sunt pregătiți.

Acelaşi lucru este valabil şi în ceea ce priveşte aspectul preventiv al medicinei. Până de curând, singurul aspect preventiv al medicinei alopate consta într-o igienă adecvată şi vaccinări. Însă schimbările de stil de viață înregistrate la sfârşitul secolului al douăzecilea au impus necesitatea unei teorii sociale a medicinei, care să pună accentul pe efectele nocive ale fumatului şi ale consumului de alcool şi pe efectele benefice ale unei alimentații adecvate, ale exercițiilor fizice, etc. Medicina Integrală propune metode suplimentare de prevenire, care au în vedere nu doar nivelul fizic al conştiinței, ci şi pe cel vital, mental, chiar şi supramental şi bliss.

C: Care este cea mai importantă descoperire a Medicinei Integrale?

SFC: Introducerea noțiunii de inteligență supramentală în domeniul sănătății şi al vindecării este extrem de importantă şi chiar necesară. Să nu uităm că nici în prezent nu deținem instrumente sigure cu care să putem corecta defectele genetice la nivel fizic; apariția bolii se datorează carențelor mecanismelor de realizare a reprezentărilor. Informația genetică a fost complet descifrată şi codificată, grație muncii de cercetare asupra paradigmei materialiste, însă aplicarea acestor descoperiri în vederea corectării defectelor genetice rămâne de realizat. Terapia genelor nu promite foarte mult. Aplicarea noțiunii de inteligență supramentală pentru soluționarea acestei probleme poate fi o abordare mai viabilă.

Medicina Integrală are în vedere mai mult decât vindecarea bolii. Avem acum posibilitatea de a înțelege spiritualitatea umană ca mijloc de vindecare şi de a aplica ceea ce putem învăța din vindecarea cuantică pentru vindecarea sinelui spiritual. Consecințele sociale ale acestui demers ar fi nelimitate.

Epilog

Trupul nemuritor - mit sau ştiință?

Cât de mult ne poate ajuta sănătatea pozitivă? Putem scăpa definitiv de boală, chiar şi de micile afecțiuni cronice? Dacă putem elimina în totalitate uzura corpului fizic, nu înseamnă aceasta că ne putem aştepta ca însuşi procesul de îmbătrânire să înceteze?

Unul dintre cele mai longevive mituri ale oricărei culturi este mitul trupului care nu îmbătrâneşte - nemurirea. Chiar şi materialiştii vorbesc despre nemurire, folosindu-se de virtuțile promițătoare ale nanotehnologiei (Tipler 1994). Medicul Deepak Chopra (1993) a scris o carte mult mai rezonabilă, în care sugerează faptul că, pe măsură ce sporim în cunoaşterea de sine, putem spori şi limita de viață. Mai există şi alte căi prin care putem spera să atingem nemurirea?

Cei care au studiat atent procesul de îmbătrânire aduc în discuție efectul Hayflick, în acest sens. Făcând experimente cu culturi de celule într-o eprubetă, medicul Leonard Hayflick (1965) a descoperit faptul că celulele umane se pot diviza doar de aproximativ 50 de ori, nu mai mult. Deoarece, de-a lungul vieții, corpul fizic se regenerează continuu prin intermediul diviziunii celulare, aceasta înseamnă că limita de viață a unui om se situează undeva în jurul valorii de o sută de ani.

Cum rămâne, însă, cu toți acei oameni care au trăit foarte mult (atingând chiar şi vârsta de 150 de ani), despre care a scris psihologul Ken Pelletier? În India, este cunoscut faptul că există numeroşi yoghini care depăşesc în mod curent limitele efectului Hayflick. Cum reuşesc aceştia?

Urna Goswami (2003) a întâlnit un astfel de yoghin pe vremea când era studentă. În timpul unei călătorii în sudul Indiei, alături de părinții ei, în minunatul loc numit Kanyakumary, aceasta a auzit de un yoghin în vârstă de 260 de ani, Maica Mayi despre care se spunea că trăieşte sub apă în cea mai mare parte a timpului. Urna a fost rugată să aştepte la mal, ceea ce a şi făcut. Orele se scurgeau şi toți cei care o însoțeau pe Uma au plecat. După aproximativ patru ore de aşteptat, un grup de câini a apărut de nicăieri şi, la scurt timp, Maica Mayi a ieşit din apă. Nu părea atât de bătrână şi, cu toate că nu au stat de vorbă, Uma s-a simțit foarte bine în compania ei. (Maica Mayi şi-a părăsit trupul între timp, însă există un templu în Kanyakumary, în amintirea ei, iar oamenii din această zonă nu au uitat-o).

Cred că oamenii pot depăşi efectul Hayflick într-o anumită măsură deoarece, adoptând un stil de viață mai lent, putem încetini şi procesul de diviziune celulară, sporind, astfel, limita de viață permisă.

De aici, însă, până la nemurire, este nevoie de un salt cuantic. Este nemurirea posibilă?

Dacă ați citit una din cărțile mele mai vechi, *Physics ofthe Soul*, ştiți deja că răspunsul meu la întrebarea legată de imortalitate este un „da" de un optimism prudent. Motivele mele sunt în parte bazate pe dovezi, în parte teoretice.

Dovezile sunt nesigure, fără îndoială, întâlnite în istorisiri, în cel mai bun caz. Cea mai longevivă istorisire este cea legată de învierea lui Iisus. A înviat Iisus cu adevărat, cu trup nemuritor, văzut fiind de cîțiva (mai mulți de unul) dintre ucenicii Lui? Faptul că a fost văzut de mai mult de o persoană este un aspect foarte important, deoarece doar astfel putem fi siguri de concordanța părerilor şi de natura fizică (grosieră) a trupului văzut.

În India există, desigur, numeroase astfel de istorisiri. Voi aminti una dintre ele, în care se vorbeşte despre un înțelept numit Babaji, pomenit în renumita carte a lui Paramahansa Yoganada, *Autobiography of a Yogi*. Se

pare că şi Babaji trece testul concordanţei opiniilor. Mulţi oameni (inclusiv occidentali) susţin că l-au văzut, chiar dacă în timpuri şi locuri diferite.

Putem oare elabora o teorie pe baza acestor istorisiri care vorbesc despre trupuri fizice nemuritoare? Pentru a răspunde la această întrebare, să parcurgem mai întâi ideile filosofului mistic Sri Aurobindo, legate de următorul stadiu al evoluţiei noastre (Aurobindo 1995, 1970, 1996).

Încotro se îndreaptă evoluţia umană?

Am vorbit mai devreme despre sensul evoluţiei biologice din perspectiva ştiinţei-în-interiorul-conştiinţei. Evoluţia biologică este evoluţia procesului de realizare a reprezentărilor pentru corpul vital (vezi capitolul 6). Pe măsură ce creierul se dezvoltă, mintea poate fi reprezentată, moment în care vorbim despre evoluţia procesului de realizarea a reprezentărilor mentalului. În acest punct ne situăm astăzi. Trăim într-o epocă a mentalului; realizăm reprezentări din ce în ce mai sofisticate ale minţii. Vedeţi cum ne folosim mintea chiar şi pentru a face cumpărături prin intermediul calculatorului, renunţând la plăcerea fizică a simţurilor tactil, gustativ, olfactiv şi aşa mai departe.

Există viaţă după viaţa mentală de care ne bucurăm astăzi? Pentru a vedea foarte clar încotro se îndreaptă evoluţia umană, să facem o analiză grafică a filosofiei involuţiei şi evoluţiei, propusă de Aurobindo (vezi figura 18). Ce este involuţia?

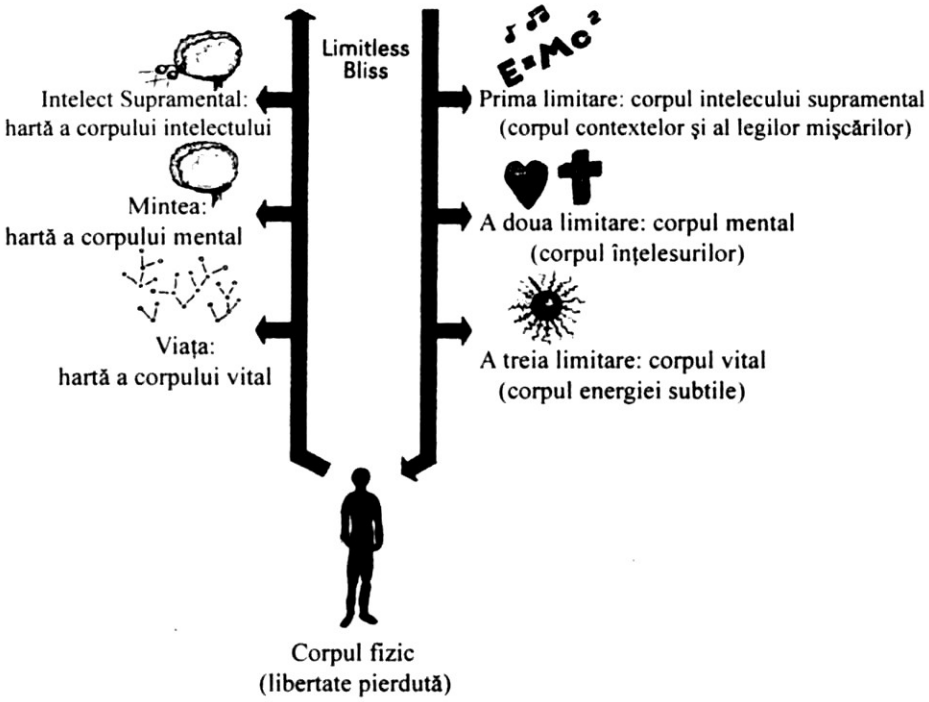


Fig. 18. Viitorul nostru, din perspectiva evoluţiei, văzut de Sri Aurobindo.

Involuţia conştiinţei este crearea limitelor, astfel încât să fie posibilă manifestarea. Iniţial, avem conştiinţa şi toate posibilităţile acesteia, inclusiv cele ale trecutului, ale prezentului şi ale viitorului. Aşadar, nu poate exista o direcţie a timpului şi nici manifestare. În primul stadiu al involuţiei, apare prima limitare: aceea de a juca jocul pe baza unui set de reguli şi arhetipuri. Acesta este supramentalul.

Vorbim apoi de limitarea mentală, care presupune utilizarea doar a acelor posibilităţi care au un înţeles. Posibilităţile sunt apoi din nou limitate; vom folosi doar anumite „planuri" vitale, cu ajutorul cărora sunt create formele biologice. Obţinem astfel planul vital. În fine, vorbim şi de nivelul fizic, componenta hardware cu ajutorul căreia să putem reprezenta posibilităţile mai subtile ale conştiinţei. În acest punct începe evoluţia, ale cărei două etape au fost deja parcurse. După cum a afirmat Pierre Teilhard de Chardin, primele două etape ne-au dat biosfera şi noosfera[20]. Ce urmează?

[20] După teologul vizionar de Chardin oamenii şi animalele sunt neuronii unei reţele în continuă dezvoltare, un fel de cortex cerebral al Pământului. În varianta modernă la această reţea se adaugă întregul sistem media şi al reţelelor de telecomunicaţii. Acesta este principiul care stă la baza proiectului revoluţionar intitulat Conştiinţa Globală Planetară, o colaborare internaţională cu sediul la Universitatea Princeton din SUA.

Rămâne de reprezentat supramentalul. Iată ce observație şi previziune minunate face Aurobindo: următorul stadiu al evoluției umane este evoluția capacității de a face reprezentări fizice ale supramentalului. O dată dobândită această capacitate, evoluția va continua cu realizarea unor reprezentări din ce în ce mai sofisticate ale supramentalului.

Ce înseamnă realizarea unor hărți ale supramentalului?

Pentru a înțelege ce înseamnă realizarea unei reprezentări fizice sau a unei hărți a supramentalului, să vedem mai întâi cum se realizează o reprezentare a supramentalului în această etapă mentală a evoluției. Să presupunem că aveți o revelație creativă în legătură cu iubirea; cu alte cuvinte, că faceți un salt cuantic către supramental, unde experiați nemijlocit arhetipul iubirii. Însă corpul nu dispune de mijloacele fizice necesare pentru a păstra în memorie componenta supramentală a experienței colapsului.

În consecință, mintea va păstra o amintire temporară a supramentalului, sub forma unei reprezentări mentale. Există certitudine în această experiență, de aceea, perspectiva dumneavoastră mentală asupra iubirii se va schimba pentru totdeauna. Totuşi, din pricina incertitudinii cuantice, mintea nu va putea realiza o amintire sau reprezentare permanentă. Aşa că reprezentarea mentală va fi stocată la nivelul creierului sub forma unei amintiri, înțelesul pe care mintea dumneavoastră îl atribuie experienței cu pricina. însă acest tip de reprezentare va fi întotdeauna imperfect, fiind de natură secundară.

De aceea, misticii ne spun să trăim reprezentările reproducerilor mentale ale experienței supramentale cu speranța că, dacă vom trăi această experiență, exersând (perfecțiunea depinde de acest lucru!), ne vom însuşi arhetipul.

Însă rareori se întâmplă ca înțelesul mental atribuit unei experiențe arhetipale să fie acelaşi pentru două persoane. în consecință, învățăturile bazate pe acest tip de experiență vor fi diferite, generând numeroase confuzii. Astfel iau naştere diferitele religii.

Sigur că aceste învățături nu vor fi niciodată perfecte. Din acest motiv, majoritatea liderilor spirituali cunoscuți astăzi ajung să fie controversați. Când situația se agravează, aceştia nu mai sunt capabili să trăiască ce au descoperit.

Cum reuşesc oameni precum Iisus sau Buddha să învețe să iubească la modul absolut? De fapt, nu „învață" niciodată în mod perfect; nimeni nu poate acest lucru, fără a deține capacitatea de a face reprezentări fizice directe. Însă persoane precum Buddha sau Hristos au acces permanent la supramental (stare a conştiinței numită turiya în sanscrită), de aceea pot iubi clipă de clipă, invocând nemijlocit supramentalul.

Capacitatea de a face o reprezentare fizică directă a arhetipurilor supramentale va elimina această dificultate cu care ne însuşim arhetipurile: iubire, frumusețe, dreptate, adevăr, bine, etc. Atunci vom putea trăi aceste arhetipuri cu aceeaşi uşurință cu care învățăm să calculăm doi plus doi. Acest fapt va avea drept consecință schimbarea drastică a modului în care transmitem mai departe aceste arhetipuri.

Aşadar, Aurobindo a numit acest stadiu al evoluției „coborârea" zeilor (arhetipurilor), aducerea lor în planul fizic. Poate că aceasta va necesita o transformarea a materiei înseşi.

Ați citit, probabil, cele două cărți minunate ale lui Jean Shinoda Bolen, *Goddesses in Everywoman* şi *Gods in Everyman*. Nu sunt zeii şi zeițele deja reprezentați în noi? Bolen vorbeşte despre posibilitatea reprezentării arhetipurilor, a zeilor şi a zeițelor în noi, cu ajutorul efortului mental. Din nefericire, însă, această modalitate dă naştere umbrelor, deopotrivă; iar adevărul este că nu putem elimina umbrele niciodată, nu în totalitate.

Ideile lui Carl Jung pot, de asemenea, rezona cu cele ale lui Aurobindo. Ca şi Aurobindo, Jung a înțeles că scopul evoluției umanității este transformarea „inconştientului în conştient". Ceea ce Jung (1971) a numit inconştient colectiv, Aurobindo (şi eu, de asemenea) numeşte supramental. Cât despre modul în care îl putem transforma în conştient, modul în care arhetipurile se pot manifesta, metoda preferată a lui Jung era definită cu ajutorul metaforei „alchimie". Alchimia înseamnă transformarea metalului de bază în aur, cu alte cuvinte, transformarea materiei, exact ideea lui Aurobindo.

Care este legătura dintre evoluție şi nemurire?

Următoarea întrebare este: Cum ar arăta acest aparat responsabil cu realizarea reprezentărilor? Un supercreier, neocortexul despre care vorbesc unii neurofiziologi?

Să ne gândim. Vorbim despre reprezentarea arhetipurilor în corpul nostru şi despre trăirea acestora. Unul dintre arhetipuri este Adevărul însuşi. Ce rost ar avea Adevărul dacă nu ar fi etern, sau, cel puțin, dacă nu ar dura foarte mult timp? Astfel, realizarea reprezentărilor arhetipurilor în acest corp dominat de entropie iese din discuție.

Trebuie să ne gândim la un tip de materie fizică mult mai subtilă decât materia grosieră obişnuită, dar mai puţin subtilă decât corpurile subtile (vital, mental, supramental). Această materie „supramentală" trebuie să fie marcată de distincţia micro-macro, astfel încât măsurarea cuantică să poată fi realizată în planul unei astfel de materii. Legea entropiei - dezordinea înlocuieşte ordinea - este redusă la minim, de aceea, săgeata entropică a timpului abia îşi face simţit efectul. în consecinţă, totul pare mereu nou, iar procesul de îmbătrânire este foarte lent.

Un alt mod de a vedea lucrurile este acela că, deoarece acum este reprezentat în planul fizic, supramentalul poate dirija mentalul, vitalul şi fizicul. Astfel, orice problemă ar apărea la nivelul acestor corpuri inferioare, poate fi imediat corectată. Boala nu prea mai are loc într-o astfel de lume.

Care este legătura dintre această materie supramentală şi materia noastră obişnuită? Pentru planul material obişnuit, materia supramentală este, desigur, invizibilă; cu alte cuvinte, nu este permisă interacţiunea nemijlocită între cele planuri. Aceste lumi vor interacţiona numai prin intermediul conştiinţei, tot aşa cum noi experiem corpurile subtile.

Sigur că supramentalii vor avea un avantaj în faţa mentalilor (noi), prin faptul că cei dintâi deţin controlul asupra tuturor celor trei niveluri - mental, vital şi fizic, inclusiv asupra planului fizic grosier. Astfel, aceştia vor avea oricând acces la universul nostru, însă noi nu-i vom putea vedea decât dacă ni se dă capacitatea temporară de a realiza acest lucru.

Se va petrece această evoluţie în viitorul apropiat?

Aceasta este cea mai grea întrebare. Cred că sunt semne că suntem pregătiţi pentru această schimbare majoră.

În primul rând, epoca mentală dă semne de decadenţă de ceva vreme. Cu siguranţă, şi-a depăşit momentul de vârf. Poezia este moartă în prezent. Câştigătorul Premiului Nobel pentru literatură în 2002, V.S. Naipaul, a spus ceva legat de dispariţia romanelor, locul acestora fiind luat de gunoaie aflate în topul vânzărilor care seamănă cu romanele, dar care sunt la fel de ireale precum domeniul fantasticului. În mod similar, muzica clasică occidentală este înlocuită tot mai mult cu piese lipsite de orice noimă.

Acesta nu este decât un aspect. Aţi observat, probabil, că principalele probleme ale lumii în care trăim nu pot fi soluţionate pe cale mentală. Aceste probleme includ:

- probleme legate de poluarea mediului şi încălzirea globală
- probleme legate de micşorarea resurselor energetice
- probleme legate de armele nucleare
- problema menţinerii democraţiei în faţa puterii media
- probleme legate de economia progresivităţii şi nu în ultimul rând
- probleme legate de economia sistemului de sănătate.

Nu ar fi în totalitate o glumă dacă am spune că trebuie să devenim nemuritori, deoarece altfel ne-ar fi imposibil din punct de vedere economic să avem grijă de sănătatea noastră.

Al treilea tip de dovezi este mai controversat. Ideea este că în ultima vreme a crescut numărul vizitatorilor din „spaţiu". Vorbesc, bineînţeles, despre fenomenul OZN-urilor. Unii dintre aceşti vizitatori sunt fiinţe inferioare, care suferă de negativitate şi sănătate şubredă, ca şi noi, fiind neinteresanţi. Însă unii dintre vizitatori sunt fiinţe radiante, care deţin puteri supranaturale, dintr-o civilizaţie supramentală. Care să fie motivul acestor vizite, dacă nu acela că suntem pregătiţi să facem saltul evoluţionar către nivelul lor?

La sfârşitul anilor '80, biologul John Cairns şi colaboratorii săi (1988) au făcut importanta descoperire a mutaţiei direcţionate: atunci când sunt lipsite de hrană, bacteriile direcţionează creşterea propriei rate a mutaţiilor, astfel încât să se poată transforma într-o specie care să dispună de hrană din abundenţă în mediul înconjurător (vezi şi Goswami şi Todd 1997). Dacă bacteriile pot face acest lucru, dacă bacteriile pot evolua pentru a supravieţui, înseamnă că şi noi putem. Supravieţuirea, în acest caz, înseamnă un singur lucru: trezirea în universul supramental.

Bibliografie

1. Achterberg, J, (1985).Imagery in Healing. Boston: Shambhala. Ader, R, (1981). Psychoneuroimmunology. New York: Academic Press.
2. Aspect, A., Dalibard, J. şi Roger, G. (1982). „Experimental test of Bell inequalities using time-varying analyzers." Physical Review Letters, vol. 49. pp. 1804-06.
3. Astin, J.A. (2002). „An integral approach to medicine." Alternative Therapies, voi. 8. pp. 70-75.
4. Aurobindo, Sri. (1995). *The Synthesis of Yoga*. Pondicherry, India: Sri Aurobindo Ashram.

(1970). *Savitri*. Pondicherry, India: Sri Aurobindo Ashram.
(1996). *The Life Divine*. Pondicherry, India: Sri Aurobindo Ashram.
5. Ballentine, R. (1999). Radical Healing. New York: Harmony Books.
6. Banerji, R.B. (1994). „Beyond words." Preprint. Philadelphia, PA: Saint Joseph's University.
7. Barasch, M.I. (1993). The Healing Path. New York: Tar-cher/Putnam.
8. Bass, L. (1971). „The Mind of Wigner's Friend." Harmathena, no. cxii. Dublin, Ireland: Dublin University Press.
9. Benson, H. (1996). Timeless Healing. New York: Scribner.
10. Blood, C. (1993). „On the relation of the mathematics of quantum mechanics to the perceived physical universe and free will." Preprint. Camden, NJ: Rutgers University.
(2001). Scince, Sense, and Soul. Los Angeles, CA: Renaissance Books.
11. Bly, R. (1997). The Kabir Book. Boston: Beacon.
12. Bohm, D. (1951). Quantum Theory. New York: Prentice-Hall.
13. Brown, D. (1997). În International Journal of Clinical and Experimental Hypnosis, vol. 25, pp. 236-73.
14. Byrd, R.C. (1988). „Positive therapeutic effects of intercessor prayer in a coronary care unit population." Soutgern Medical Jpurnal, voi. 81, pp. 826-29.
15. Cairns, J., Overbaugh, J. şi Miller, J.H. (1988). „The Origin of Mutants." Nature, vol. 335, pp. 141-45.
16. Chopra. D. (1989). Quantum Healing. New York: Bantam.
(1993). Ageless Body, Timeless Mind. New York: Harmony Books.
(2000). Perfect Health. New York: Three Rivers Press.
17. Cohen, S., Tyrrel, D.A. J. şi Smith, A.P. (1991). „Psychological stress and susceptibility to common cold." New England Journal of Medicine, vol. 325, pp. 606-12.
18. Coulter, H. (1973). Divided Legacy. Washington, DC: Wehawken.
19. Cousins, N. (1989). Head First: The Biology of Hope. New York: Dutton.
20. Csikszentmihalyi, M. (1990). Flow: The Psychology of Optimal Experience. New York: Harper & Row.
Dantes, L. (1995). Your Fantasiei May Be Hazardous to Your Fantasiei May Be Hazardous to Your Health. Rockport, MA:Element. !
21. Dossey, L. (1982). Space, Time, and Medicine. Boulder, CO: Shambhala.
(1989): Recovering the Soul. New York: Bantam.
(1991).Meaning and Medicine. New York: Bantam.
(2001). Healing beyond the Body. Boston: Shambhala.
22. Eddy, M.B. (1906). Science and Health with Key to the Scriptures. Boston: First Church of Christ, Scientist.
23. Einstein, A., Podolsky, B. şi Rosen, N. (1935). „Can quantum mechanical description of physical reality be considered complete?" Physical Review Letters, vol. 47, pp. 777-80.
24. Eldredge, N. şi Gould, S.J.. (1972). „Punctuated equilibria: An alternative to phyletic gradualism." în Models of Paleontology. rd. T.J.M. Schopf. San Francisco, CA: Freeman.
25. Elasser, W.M. (1981). „Principles of a new biological theory: A summary." Journal of Theoretical Biology, voi. 89, pp. 131-50.
(1982). „The other side of molecular biology." Journal of Theoretical Biology, vol. 96, pp. 67-76.
26. Evans, A. (2003). „The art and science of health."Oregon Quarterly, Autumn, pp. 28-32.
27. Feynman, R.P. (1981). „Simulating physics with computers." International Journal of Theoretical Physics, vol. 21, pp. 467-88.
28. Frawley, D. (1989). Ayurvedic Healing. Salt Lake City, UT: Passage Press.
(1996). Ayurveda and the Mind. Twin Lakes, WI: Lotus Press.
(1999). Yoga and Ayurveda. Twin Lakes, WI: Lotus Press.
29. Freedman, H.S. şi Booth-Kewley, S. (1987). „Disease-prone personality." American Psychologist, vol. 42, pp. 539-55.
30. Goleman, D. (1995). Emoțional Intelligence. New York: Bantam.
31. Goleman, D. Şi Gurin, J. (rd.) (1993), Mind-Body Medicine. New York: Consumer Reports Books.
32. Goswami, A. (1989). „The idealistic interpretation of quantum mechanics." Physics Essays, vol. 2, pp. 385-400.
(1990). „Consciousness in quantum mechanics and the mind-body problem." Journal of Mind and Behavior, vol. 11, pp. 75-92.

(1993). The Self-Aware Universe: How Conscoiusness Creates the Material World. New York: Tarcher/Putnam.
(1994). Science Within Consciousness. Research Report. Sausalito, CA: Institute of Noetic sciences.
(1996). „Creativity and the quantum: A unified theory of creativity." Creativity Research Journal, vol. 9, pp. 47-61.
(1997). „Consciousness and biological order: Toward a quantum theory of life and its evolution." Integrative Physiolo-gical and Behavioral Science, voi. 32, pp.86-100.
(1999). Quantum Creativity. Cresskill, NJ: Hampton Press.
(2000), The Visionary Window: A Quantum Phisicist's Guide to Enlinghtenment. Wheaton, IL: Quest Books.
(2001). Phisics of the Soul. Charlottesville, VA: Hampton Roads.
(în curs de apariție). „Quantum physics, consciousness, and a new science of healing." Savijnanam: Journal of the Bhaktivedanta Institute.
33. Goswami, A. Şi Toddm D, (1997). „Is there conscious choice in directed mutation, phenocopies and related phenomena? An answer based on quantum measurement theory." Integrative Physiological and Behavioral Science, voi. 32, pp. 132-42.
34. Goswami, U. (2003), Yoga and Mental Health. Manuscript nepublicat.
35. Greenwell, B. (1995). Energies of Transformation. Saratoga, CA: Shakti River Press.
36. Grinberg-Zylberbaum, J., Delaflor, M., Attie, L. şi Goswami, A. (1994). „Einstein-Podolsky-Rosen paradox in the human brain: The transferred potențial." Physics Essay, voi. 7, pp. 422-28.
37. Grof, S. (1992). The Holotropic Mind. San Francisco: HarperSan Francisco.
38. Grossinger, R, (20009. Planet Medicine. Berkeley, CA: North Atlantic Books.
39. Grossman, R. (1985). The Other Medicines. Garden City, NY: Doubleday.
40. Hayflick, L. (1965). „The relative in vitro lifetime of human diploid cell strains." Experimental Cell research, voi. 37, pp. 614-36.
41. Helmuth, T., Zajonc, A.G. şi Walther, H. (1986). în New Tehniques and Ideas in Quantum Measurement Theory, rd. D.M. Greenberg. New York: New York Academy of Science.
42. Ho, M.W. (1993). The Rainbow and the Worm. Singapore/River Edge, NJ: World Scientific.
43. Hofstadter, D.R. (1980). Godel, Escher, Bach: An Eternal Golden Braid. New York: Vintage Books.
44. Holmes, E. (1938). Science of Mind. New York: Tarcher/Putnam.
45. Jahn, R. (1982). „The persistent paradox of psychic phenomena: An engineering perspective." Proceedings of the IEEE, voi. 70, pp. 135-70.
46. Joy, W.B. (2979). Joy's Way. Los Angeles, CA: Tarcher.
47. Jung, C,G, (1971). The Portable Jung, rd. J. Campbell. New York: Viking.
48. Kason, Y. (1994). Further Shores. Toronto: Harper Collins Canada.
49. Kubler-Ross, E. (rd.) (1975). Death: The Final Stage of Growth. Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall.
50. Lad, V. (1984). Ayurveda: The Science of Self-Healing. Santa Fe, NM: Lotus Press.
51. Le Fanu, J. (2000). The Rise and Fall of Modern Medicine. New York: Carol & Graf.
52. Leonard, G. (1990). The Ultimate Athlete, Berkeley, CA: North Atlantic Books.
53. Leviton, R. (2000). Physician. Charlottesville, VA: Hampton Roads.
54. Lewontin, R. (2000). The Triple Helix. Cambridge, MA: Harvard University Press.
55. Libet, B., Wright. E., Feinstein, B. şi Pearl, D. (1979). „Subjective referral of the timing of a cognitive sensory experience." Brain, voi. 102, p. 193,
56. Liu, Yen-Chih. (1988). The Essential Book of Tradițional Chinese Medicine. New York: Columbia University Press.
57. Locke, S. şi Colligan, D. (1986). The Healer Within. New York: Dutton.
58. Lovelock, J. (1982). Gaia: A New Look at Life on Earth. New York: Oxford University Press.
59. Merrell-Wolff, F. (1973). The Philosophy of Consciousness without an Object. New York: Julian Press.
(1994). Franklin Merrell-Wolff's Experience and Philosophy. Albany, New York: SUNY Press.
60. Mindell, A. (1985). Working with the Dreaming Body. New York: Arkana.
61. Mitchell, M. şi Goswami, A. (1992). „Quantum mechanics for observer systems." Physics Essays, voi. 5, pp. 525-29.
62. Moody, R. (1976). Life After Life. New York: Bantam.
63. Moss, R. (1981). The I That Is We. Berkeley, CA: Celestial Arts.
(1984). Radical Aliveness. Berkeley, CA: Celestial Arts.
64. Motoyama, H. (1981). Theories of the Chakras. Wheaton, IL: Theosophical Publishing House.

65. Moyers, Bill (1993). Healing and the Mind. New York: Doubleday.
66. Nikhilanada, Swami (trad.) (1964). The Upanishads. New York: Harper & Row.
67. Nuland, S.B. (1994). How We Die. New York: Knopf.
68. O'Reagan, B.(1987). Spontaneous Remission: studies of Self-Healing. Sausalito, CA: Institute of Noetic Sciences.
(1997). „Healing, remission, and miracle cures." în Schlitz, M. şi Lewis, N. (rd.), The Spontaneous Remission Resource Packet. Sausalito, CA: Institute of Noetic Sciences.
69. O'Reagan, B. şi Hirshberg, C. (1993). Spontaneous Remission: an Annotated Bibliography. Sausalito, CA: Institute of Noetic Sciences.
70. Ornish, D. (1992). Dean Ornish's Program for Reversing Heart Disease. New York: Ballantine.
71. Page, C. (1992). Frontiers of Health. Saffron Walden, UK: C. W. Daniel.
72. Pelletier, K. (1981). Longevity: Fulfilling Our Biologicul Potențial. New York: Delacorte Press.
(1992). Mind as Healer, Mind as Slayer. New York: Delta.
(2000). The Best Alternative Medicine. New York: Simon & Schuster.
73. Penrose, R.(1989). The Emperor's New Mind. New York: Oxford University Press.
74. Pert, C. (1997). Molecules ofEmotion: Why You Feel the Way You Feel. New York: Scribner.
75. Piaget, J. (1977). The Development of Thought: Equilibration of Cognitive Structures. New York: Viking.
76. Posner, M.I. şi Raichle, M.E. (1994). Images of Mind. New York: Scientific American Library.
77. Rahe, R.H. (1975). „Epidemological studies of life change and illness." International Journal of Psychiatry in Medicine, vol. 6, pp. 133-46.
78. Robbins, J. (1996). Reclaiming Our Health. Tiburon, CA: H.J. Kramer.
79. Sabom. M. (1982). Recollections of Death. New York: Harper &Row.
80. Salovey, P. şi Mayer, J. D. (1990). „Emoțional Intelligence." Imagination, Cognition, and Personality, vol.9, pp. 185-211.
81. Sancier, K.M. (1991). „Medical aplications of Qigong and emitted Qi on humans, animals, cell cultures, and plants: Review of selected scientific research." American Journal of Acupuncture, vol.9, pp. 367-77.
82. Sarno, J.E, (1998). The Mind-Body Prescription. New York: Warner Books.
83. Schlitz, M, şi Lewis, N. (1997). The Spontaneous Remission Resource Packet. Sausalito, CA: Institute of Noetic Sciences.
84. Schmidt, H. (1993). „Observation of a psychokinetic effect under highly controlled conditions." Journal of Parapsychology, vol. 57, pp. 351-72.
85. Searle, J.R. (1987). „Minds and brains without programs." în mind Waves, rd. C. Blackmore şi S. Greenfield. Oxford, UK: Basil Blackwll.
(1994), The Rediscovery of the Mind. Cambridge, MA: MIT Press.
86. Sheehan, M.P. şi Atherton, D.J. (1992), „Efficacy of tradițional Chinese herbal therapy in adult atopic dermatitis." Lancet, vol.3400, pp.13-17.
87. Sheldrake, R, (1981). A New Science of Life. Los Angeles: Tarcher.
88. Siegel, B.S. (1990). Peace, Love, and healing. New York: HarperPerennial.
89. Simonton, O.C., Mathew-Simonton, S. şi Creighton, J.J. (1978) Getting WellAgain. Los Angeles: Tarcher.
90. Sperry, R. (1983). Science and Moral Priority. New York: Columbia University Press.
91. Squires, E.J. (1987). „A viewer's interpretation of quantum mechanics," European Journal of Physics, vol. 8, pp. 171-174.
92. Stapp, H.P. (1994). A Report on the Gaudiya Vaishnave Vedanta. San Francisco, CA: Bhaktivedanta Institute.
(1995), „The hard problem: A Quantum Approach." Journal of Consciousness Studies, vol. 3, pp. 194-200.
93. Stevenson, I. (1987). Children Who Remember Previous Lives: A Question of Reincarnation. Charlottesville: University Press of Virginia.
94. Svoboda, R, şi Lade, A. (1995). Tao and Dharma: A Comparison of Ayurveda and Chinese Medicine. Twin Lakes, WI: Lotus Press.
95. Taimni, I.K. (1961). The Scince of Yoga. Wheaton, IL: Theosophical Publishing House.
96. Teilhard de Chardin, P. (trad. Bernard Wall) (1995), The Phenomenon ofMan.New York: Harper.
97. Tipler, F. (1994). The Physics of Immortality: Modern Cosmology, God, and the Ressurection of the Dead. New York: Doubleday.
98. Ullman, D. (1988). Homeopathy: Medicine for the 2Ist Century. Berkeley, CA: North Atlantic Books.

99. van Lomel, P., van Wees, R., Meyers, V., Efferich, I. (2001). „Near-death experiences in survivors of cardiac arrest." Lancet, vol. 358, pp. 2039-45.
100. Vithoulkas, G. (1980). The Scince of Homeopathy. New York: Grove Press.
101. von Neumann, J. (1955). The Mathematical Foundations of Quantum Mechanics. Princeton: Princeton University Press.
102. Waddington, C. (1957). The Strategy of the Genes. London: Allen & Unwin.
103. Wallas, G. (1926). The Art of Thought. New York: Harcourt, Brace & Co.
104. Weil, A. (1983). Health and Healing. Boston: Houghton Mifflin.
(1995). Spontaneous Healing. New York: Knopf.
105. Wilber, K. (1993). „The great chain of being." Journal of Humanistic Psychology, vol. 33, pp. 52-55.
106. Williams, R. (1989). The Trusting Heart: Great News about Type A Behavior. New York: Times Books.
107. Wolf, F.A. (1986). The Body Quantum. New York: Macmillan.
(1988). Parallel Universes. New York: Simon & Schuster.
(1996). The Spiritual Universe. New York: Simon & Schuster.